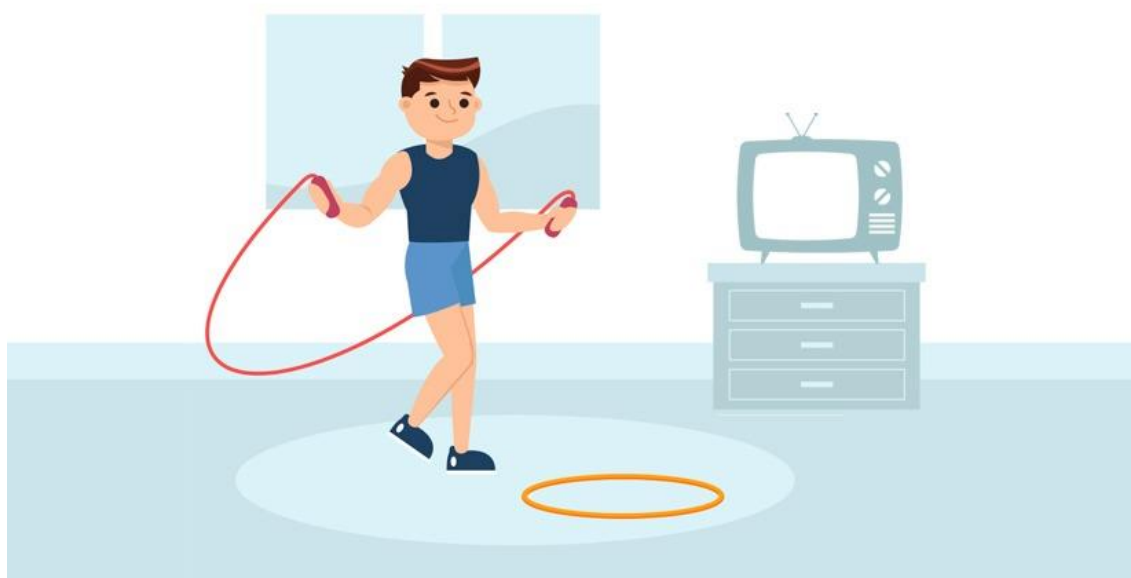
EDUCAÇÃO FÍSICA

EM CASA

MARCOS RENATO ARAUJO

Professor Marcos Renato Araujo, Joinville, SC, 2020 – Instagram: @edf.prof.marcos

INTRODUÇÃO

Estou disponibilizando algumas sugestões de atividades práticas e teóricas para trabalhar neste momento de aulas à distância. Toda e qualquer atividade encontrada aqui são sugestões, sendo que podem ser adaptadas para realidade de seus alunos; o professor deverá ler atentamente toda descrição de cada atividade e descrever/editar da melhor forma possível para que seus alunos entendam; não me responsabilizo por qualquer atividade mal planejada, pois cada profissional deve ter responsabilidade com aquilo que envia para seus alunos, portanto peço que utilizem apenas aquilo que achar útil, pois a minha intenção aqui é ajudar com propostas de atividades.

Vamos juntos levar uma Educação Física melhor a todos nossos alunos; sabemos que não podemos comparar uma aula presencial com uma aula à distância, mas o momento agora é amenizar a situação e juntos sairemos dessa ainda mais fortes.

AMARELINHA ADAPTADA

OBJETO DE CONHECIMENTO: coordenação motora, lateralidade (dominância lateral), salto e equilíbrio.

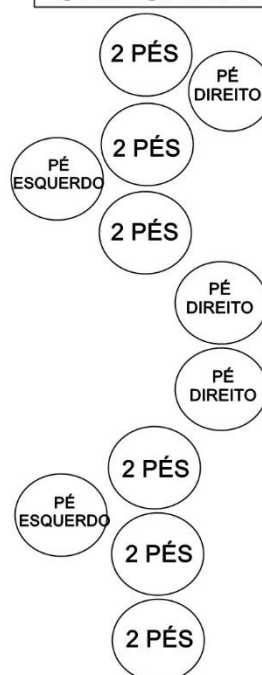
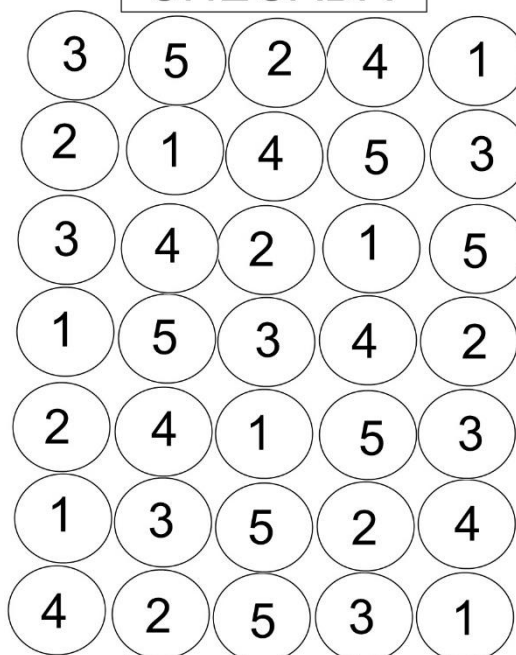
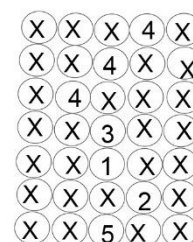
DESCRIÇÃO: você irá desenhar a amarelinha no chão com giz, com fita adesiva, fita crepe ou até fita isolante; mas também pode usar papelão para marcar onde a criança irá saltar, exemplo: onde é para saltar com os 2 pés você irá usar um papelão recortado, onde é com o pé direito você pode pintar esse papelão de vermelho, onde é com o pé esquerdo você pinta de verde ou a cor que preferir. Também pode usar formas geométricas, apontando onde a criança deve saltar de acordo com o formato geométrico.

Variação de atividade: igual a atividade anterior, usando a mesma amarelinha, porém agora além de saltar alternando os 2 pés, direita e esquerda, toda vez que a criança saltar com os 2 pés deverá bater duas palmas e quando saltar com apenas um pé baterá uma palma.

CAMPO MINADO

OBJETO DE CONHECIMENTO: memorização sequencial, atenção, concentração, identificação de números/cores.

DESCRIÇÃO você irá desenhar o campo minado em uma folha; você pode usar os números igual na imagem ou pode usar cores diferentes em cada círculo; a criança deverá atravessar todo o campo minado sem "explodir"; coloque uma moeda na "saída", então a criança irá avançar a moeda um círculo por vez, para frente ou para as diagonais; toda vez que errar o caminho, ela cairá numa bomba e você irá falar "boom" e ela retornará no início; realize a tarefa até a criança conseguir atravessar todo o campo minado e chegar na "chegada". Use o mapa para acompanhar o caminho e quando a criança descobrir o caminho, você poderá modificar o mapa e ela terá de descobrir o novo percurso.

Variação de atividade: realize a mesma tarefa, porém desenhe o campo minado no chão e peça que a criança salte pelo campo minado.

BOLA AO ALTO:

OBJETO DE CONHECIMENTO: coordenação óculo manual, tempo de reação, empunhadura de bola, dominância lateral (trabalhando com a direita/esquerda).

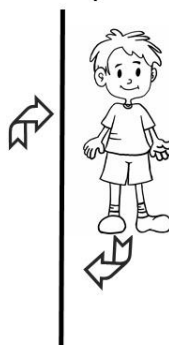
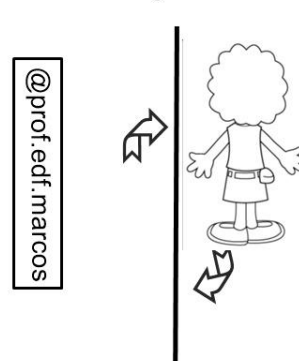
DESCRIÇÃO: você precisará apenas de uma bola, e se não tiver poderá adaptar por uma bola de papel; a criança irá jogar a bola para o alto e pegar com as duas mãos durante 4 minutos; depois ela irá jogar a bola para o alto, bater uma palma e pegar a bola com as mãos, e assim por 4 minutos... gradativamente conforme a criança for conseguindo, ela irá fazer o mesmo procedimento, mas aumentando o número de palmas antes de pegar a bola. **Exemplo:** uma palma e pega, duas palmas e pega, três palmas e pega...

Variação de atividade: a criança irá realizar a mesma atividade anterior, só que agora ela irá jogar a bola para o alto e pegar apenas com uma das mãos; depois que ela conseguir, realizar com a outra mão, para trabalhar a dominância lateral esquerda/direita.

Variação de atividade: jogar a bola por entre as pernas pela frente, que ela passe por cima das costas e da cabeça e em seguida realizar a empunhadura.

SALTOS SOBRE O BASTÃO

HABILIDADES: noção espacial (direita/esquerda) salto e concentração/atenção.

DESCRIÇÃO: Colocar um bastão, corda ou riscar uma linha no chão; a criança inicia de frente para o instrutor; o instrutor dará os comandos "direita/esquerda" e a criança irá saltar lateralmente para o lado sugerido; após um tempo o instrutor irá dar o comando "GIRO", onde a criança deverá realizar um giro de 180º e ficará de costas para instrutor; e logo o instrutor inicia novamente com os comandos "direita/esquerda", e gradativamente poderá alternando com o comando "giro" para que a criança fique de frente e de costas em diferentes momentos. **Variação:** acrescente outros comandos junto, como o já conhecido "morto/vivo" que além da criança saltar para a direita e esquerda, ela também deverá abaixar e levantar.

BOLA AO ALVO:

OBJETO DE CONHECIMENTO: coordenação óculo pedal, fortalecimento de membros inferiores e superiores, agilidade.

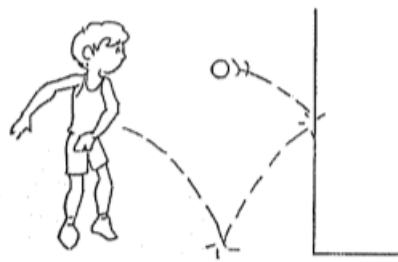
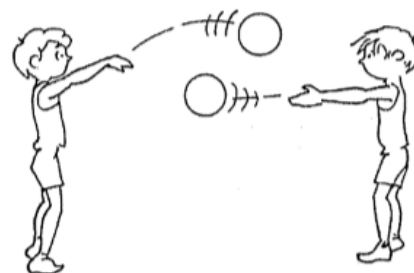
DESCRIÇÃO: A criança sentada no chão, com algumas bolinhas a sua frente (pode ser de papel ou qualquer outro objeto como ursinho), terá que pegar todos estes objetos e colocar dentro da caixa que ficará atrás dele, usando somente os pés para isso; ele deve projetar o corpo para trás, como se fosse girar para trás e jogando a bola por cima da cabeça.

Variação de atividade: com a caixa mais longe, você irá espalhar todos os objetos pela casa; tendo que se movimentar apenas sentada, a criança deverá buscar todos os objetos pela casa e transportar todos até a caixa, utilizando somente os pés para realizar a tarefa.

BOLINHA NA PAREDE:

OBJETO DE CONHECIMENTO: arremesso, tempo de reação, empunhadura e lateralidade (trabalhando a dominância lateral).

DESCRIÇÃO: sentado no chão ou em pé de frente para parede, você irá jogar a bolinha que ela quique no chão e bata na parede e volte em suas mãos.

- em seguida realizar o mesmo procedimento, jogando com a mão direita e pegando com a mão direita.
- em seguida realizar o mesmo procedimento, jogando com a mão esquerda e pegando com a mão esquerda.
- em seguida realizar o mesmo procedimento, jogando com a mão direita e pegando com a esquerda, e logo jogar com a esquerda e pegar com a direita, fazendo isso alternadamente.

ADAPTAÇÃO DE ATIVIDADE: a bolinha pode ser de Tênis, de "ping pong", e até mesmo uma bola comum, só que por ser uma bola maior, ela não poderá ser empunhada por uma única mão, então pode ser feito apenas o trabalho com ambas as mãos. Também, podemos adaptar a atividade usando uma bolinha de meia ou papel, porém como esse tipo de bolinha não quica, deverá ter outra pessoa no lado oposto da criança, onde ao invés da bola quicar na parede, a bolinha seria arremessada para essa pessoa, que logo devolveria e seguiria as mesmas regrinhas citadas acima.

APONTE O QUE OUVIU:

OBJETO DE CONHECIMENTO: melhorar a atenção e concentração, conhecer as partes do corpo, esquema corporal, desenvolver o raciocínio, recreação.

DESCRIÇÃO: A criança ficará de frente para outra pessoa (professor, pai, mãe, irmão, amigo, responsável). Decide-se quem inicia o jogo, e logo o primeiro irá apontar para uma parte de seu corpo afirmando, entretanto, ser outra. **Por exemplo:** Aponta para o nariz e afirma: "Este é meu umbigo"; imediatamente a criança deve colocar a mão sobre a parte de seu corpo que ouviu e não a qual viu; no caso, colocar a mão no umbigo e afirmar, por exemplo, "Este é meu cabelo"; sendo assim caberá ao seu oponente colocar

as mãos sobre seus cabelos e fazer uma afirmação, indicando outra parte do corpo, e assim sucessivamente, até que alguém erre; e assim podem ir computando pontos de quem acertar mais vezes. A tendência natural do participante, premido pela urgência de sua resposta, é apontar o que viu e não o que ouviu, atrapalhando-se na hora de apresentar sua indicação. Resultando muitas gargalhadas hahahahahahaha.

A BOLINHA QUE CAI

HABILIDADES: melhorar o tempo de reação e noção espaço/temporal.

DESCRIÇÃO: em duplas; um de frente para o outro, sendo que um ficará segurando

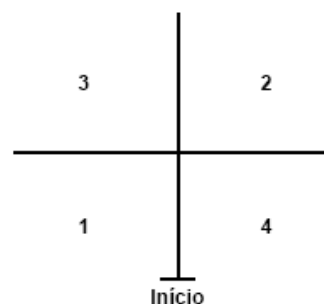
duas bolinhas, uma em cada mão, na posição em cruz; a uma pequena distância ficará a criança; em algum momento a pessoa irá soltar uma das bolinhas em direção ao chão, e a criança deverá tentar pegar a bolinha antes que ela caia ao chão. **Observação:** essa atividade pode ser realizada em diferentes graus de dificuldade, de acordo com as dificuldades e habilidades da criança; podendo aos iniciantes ser realizada com lenço, balões/bexiga, ou bolinhas mais leves que demorem mais para cair, pode ser bolinha de papel, e gradativamente a distância entre os dois participantes poderá ser aumentada.

TESTE DO QUADRANTE:

Objetivos: medir a agilidade na mudança da posição do corpo através de um salto.

Resultado: é dado pelo número de vezes que o testando aterriza nas zonas corretas, no tempo de 10 segundos; é computado o melhor resultado de duas tentativas realizadas.

Penalidades: o testando é penalizado em meio ponto cada vez que aterriza sobre as linhas ou no quadrante errado.

Descrição: você só precisa marcar o chão com giz ou fita adesiva; irá se posicionar onde diz "início" e usando o cronômetro, irá saltar com os pés juntos, seguindo a numeração 1,2,3 e 4 e assim sucessivamente, o maior número de vezes possível dentro do tempo de 10 segundos; realize duas vezes e veja o melhor resultado obtido.

ACERTE PELO TATO

HABILIDADES: identificar objetos através da percepção sensorial

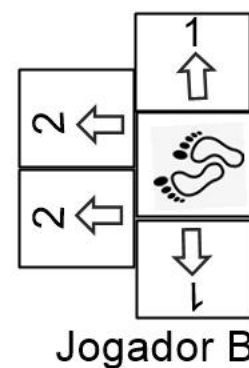
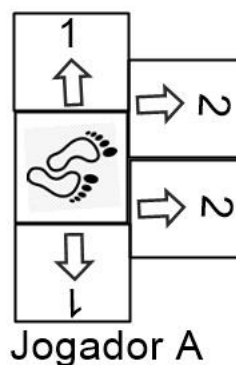
DESCRIÇÃO: A criança com os olhos vendados deverá adivinhar o maior número de objetos possíveis; primeiramente deixe ela descobrir objetos próximos a ela, aqueles que ela já conhece (brinquedos, objetos pessoais), logo traga algo diferente, algo que ela ainda não tenha tocado e deixe que ela descubra o que é; quando surgir a dificuldade, você poderá dar dicas até que ela descubra.

Variação de atividade: realizar o mesmo procedimento tátil, porém utilize uma caixa de papelão; faça um furo na caixa que caiba as mãos da criança; deixe alguns objetos lá dentro e peça que ela descubra o que é sem olhar, apenas com sua percepção tátil.

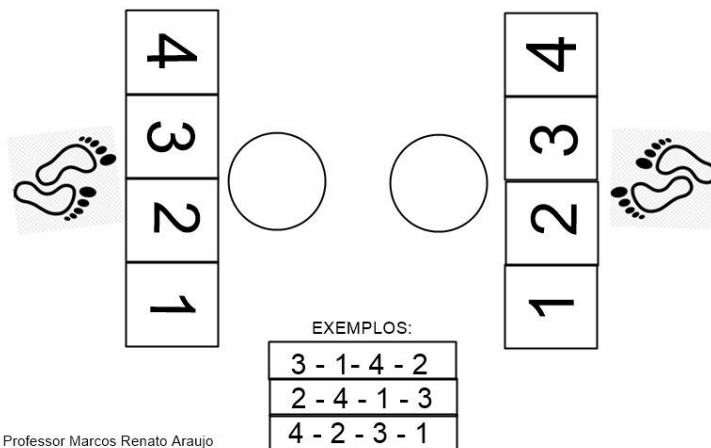
CAIXA SENSORIAL

HABILIDADES: trabalhar com atividades sensoriais, coordenação fina e óculo pedal.
DESCRIÇÃO: usando uma caixa de papelão cheia de retalhos de papel e algumas bolinhas dentro da caixa (as bolinhas podem ser de papel, tênis, tênis de mesa, bolinha de gude, ou outro objeto pequeno); duas pessoas sentadas em uma cadeira, deverão usar somente os pés para procurar as bolinhas ou outro objeto que estiver escondido dentro da caixa e colocar dentro de outro recipiente, que ao final quem conseguir pegar mais objetos, será o vencedor.

ESPELHO COORDENADO:

HABILIDADES: melhorar a coordenação, memorização de sequência, criatividade, equilíbrio.
DESCRIÇÃO: Você irá precisar de giz ou fita adesiva para marcar o chão, ou ainda pode ser marcado na areia; é necessárias duas pessoas para jogar; desenhar no chão o conjunto de formas geométricas da imagem ao lado. **COMO JOGAR:** O jogador **A** deverá fazer um movimento e o jogador **B** deverá repetir, um de cada vez. Em seguida O jogador **B** deverá fazer um movimento, após isso o jogador **A** deverá repetir. Os jogadores poderão saltar, movimentar os pés para frente, diagonais, um de cada vez, combinar de um a quatro movimentos e em seguida o jogador adversário deverá copiar.

SALTOS SEQUÊNCIAIS:

HABILIDADES: melhorar a agilidade, saltos, coordenação, raciocínio e memorização de sequência.

DESCRIÇÃO: você irá precisar de giz ou fita adesiva para marcar o chão e enumerar os quadrados, também pode usar folhas de papel ou papelão e desenhar os números; para jogar é necessário 3 pessoas, uma irá ficar de frente para outra, como na imagem ao lado; e a outra pessoa irá dar os comandos: estes comandos são iguais no quadro de "exemplo" ao lado, e você poderá modificar e alternar a ordem dos números de acordo com sua preferência; a regra é que sempre que o comando numerado for dado, ambos os jogadores devem saltar sobre os números na ordem correta e em seguida saltar sobre o círculo à frente; quem saltar no círculo primeiro, marcará o ponto e logo inicia-se o jogo novamente com outro comando e assim sucessivamente.

BOLA MALUCA NO TÚNEL:

HABILIDADES: trabalhar o tempo de reação, organização espaço/tempo, estratégias de jogo.

DESCRIÇÃO: Antes de iniciar a brincadeira você deve confeccionar a "bola maluca", para isso você irá precisar de uma corda (pode adaptar com extensão, cabo de rede ou corda de varal), então você irá utilizar uma bola macia dentro de uma sacola plástica (se não tiver bola, poderá usar uma bola feita com papel ou um urso de pelúcia); então deverá amarrar a sacola com a bola na ponta da corda e pronto!! Agora vamos iniciar a brincadeira; com a utilização de duas cadeiras ou bancos o responsável irá subir e permanecer em pé com as pernas afastadas, igual na imagem ao lado; você irá iniciar balançando a bola de um lado para o outro, como um pêndulo; então pedirá para a criança passar por entre duas pernas, sem deixar a bola bater; assim que a criança for evoluindo, você aumenta a velocidade do giro da bola, podendo gradativamente até chegar a girar a bola maluca em 360º. **Observação:** é normal que algumas crianças tenham medo no início, então o ideal é você pedir para que a criança segure a bola maluca e veja como ela é macia e não irá machucar, então gradativamente vai aumentando a velocidade conforme a criança for aprendendo.

EQUILIBRIO NA RAQUETE

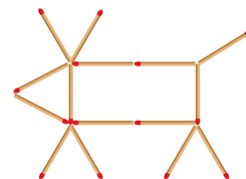
HABILIDADES: trabalhar habilidades do tênis ou tênis de mesa; coordenação óculo manual e tempo de reação.

DESCRIÇÃO: algumas sugestões simples para realizar com uma raquete até mesmo improvisada de papelão ou madeira; primeiro a criança deve caminhar pelo espaço equilibrando um balão na raquete (pode ser bolinha, até de papel ou bolinha de meia); depois que ela conseguiu realizar com sucesso, pede para ela bater e controlar o balão no ar, usando somente a raquete; conforme perceber que a criança está indo bem, peça que aumente a altura, fazendo a bolinha ir mais alto, outros momentos peça que controle mais baixo, ou jogue uma alta e outra baixa.

Observação: a diferença de bolinha para o balão é de acordo com as habilidades da criança, se ela tiver muita dificuldade o ideal é realizar com o balão e depois gradativamente acrescentar a bolinha.

PALITOS E FORMAS

HABILIDADES: desenvolver a coordenação motora fina, estimular a criatividade e imaginação.

DESCRIÇÃO: pedir que a criança desenhe animais, pessoas, carros, casas, prédios, objetos... apenas com o uso de palitos de fósforo. Obs. Dê alguma sugestão para que eles possam ter uma inspiração.

BOLA NO BURACO

HABILIDADES: trabalhar a coordenação óculo manual, controle motor, atenção e equilíbrio.

DESCRIÇÃO: Confeccionar o material com uma caixa de papelão (caixa de tênis, caixa de pizza), fazendo um furo no centro; com o uso de uma bolinha, o aluno deverá mexer com a caixa de um lado ao outro fazendo com que a bolinha caia pelo buraco da caixa. **Observação:** use diferentes tamanhos de bolinha e diferentes tamanhos de furo.

Variação: realize o mesmo procedimento, usando mais de uma bolinha, mas coloque uma bolinha com cor diferente e seu objetivo será derrubar apenas aquela bolinha diferente.

Variação 2: realize o mesmo procedimento, mas agora sente em uma cadeira e segure a caixa com os pés e tente acertar a bolinha no buraco; quando conseguir você pode aumentar o número de bolinhas também.

QUICAR A BOLA EM DIFERENTES FORMAS

HABILIDADES: desenvolver o controle de bola, quicar a bola, coordenação óculo manual, controle motor e tempo de reação.

DESCRIÇÃO: utilizando qualquer tamanho de bola, desde que ela quique; pedir que a criança quique a bola em diferentes alturas: em cima de uma cadeira, em pé, abaixado, sentado; quando ela conseguir peça que ela faça o mesmo, só que agora em movimento pelo espaço. Variação: pedir que ela quique a bola com uma mão e com a outra ela jogue uma bolinha pra cima e pegue (inicie com um balão/bexiga para facilitar o tempo de reação).

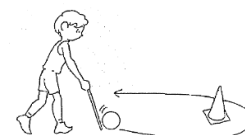
LABIRINTO

HABILIDADES: trabalhar a coordenação visomotora, desenvolver a parte cognitiva, melhorar o raciocínio.

DESCRIÇÃO: confeccionar o material utilizando caixa de papelão, pode ser caixas de pizza ou outra; quanto o percurso/obstáculos do labirinto fica por sua criatividade. A criança deve fazer com que a bolinha percorra por todo labirinto para chegar até um ponto determinado; deixe um ponto de partida e um ponto de chegada se necessário.

BASTÃO QUE CONDUZ

HABILIDADES: desenvolver a coordenação óculo manual, melhorar a manipulação com bastão, criar estratégias de condução...

DESCRIÇÃO: utilizando apenas um bastão (cabo de vassoura ou rodo) a criança deverá conduzir uma bolinha até um ponto da casa e retornar; conforme ela for demonstrando habilidades e facilidade em realizar a tarefa, você irá acrescentar obstáculos pelo caminho; peça que ela leve a bolinha em zigue zague, que passe a bolinha por baixo de uma cadeira sem que ela encoste em algo. **Observação:** o ideal é realizar com diferentes tamanhos de bolinha, mas caso não tenha uma bolinha, use uma bolinha feita de papel com fita adesiva.

MINI GOLF /HÓQUEI

HABILIDADES: trabalhar habilidade de arremesso de golf ou hóquei, habilidades com taco e precisão.

DESCRIÇÃO: usando um bastão (cabo de vassoura); se preferir pode fixar na ponta do bastão um pedaço de papelão para aumentar as chances de acerto no arremesso; usando uma bolinha de tênis, tênis de mesa, bolinha de papel ou outra similar, o objetivo é arremessar a bolinha, usando o taco/bastão, tentando acertar ao alvo (use uma caixa de papelão com pequenos furos, em que a bolinha possa entrar; você também pode colocar furos com tamanhos diferentes e pontuar cada um deles).

ESTILINGUE ADAPTADO

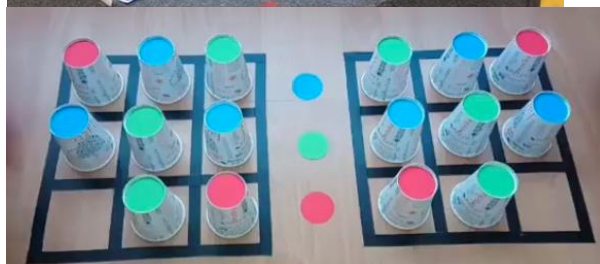
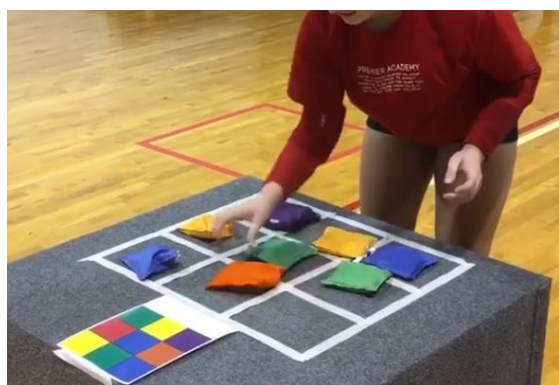
HABILIDADES: trabalho de precisão e motricidade fina.
DESCRIÇÃO: um brinquedo fácil de fazer; basta ter uma bexiga e uma lata, pote de condimentos, cano ou similar; prender o balão/bexiga na ponta da lata e com uma bolinha de papel você irá esticar o elástico da bexiga dando força para bolinha acertar o alvo.

BUSCANDO OBJETOS EM MINHA CASA

HABILIDADES: agilidade, organização, memorização.
DESCRIÇÃO: uma brincadeira para toda família, ótima para educação infantil; o responsável irá dar comandos para criança, em que ela tenha de buscar/encontrar algo em sua casa; por exemplo: traga pra mim uma camisa de time, então a criança deverá pensar onde está e buscar...outras sugestões: busque um objeto que tenha as cores azul e vermelho – encontre algo que ajuda a manter a higiene bucal – encontre uma meia furada ... e assim você vai pensando em coisas que tem ai em sua casa e vai pedindo, o legal é pedir algo próximo da criança, pode dar dicas do que é, até que a criança descubra, exemplo: encontre algo de comer que é vermelho – uma coisa que dá para brincar e fala ...
Variação: pedir que a criança faça a tarefa, andando de costas, abaixado, saltitando, pulando num pé só...

QUADRADO MÁGICO

HABILIDADES: estimular o raciocínio lógico, resolução de problemas.
DESCRIÇÃO: o jogador deve realizar um movimento por vez em cada cor (movimentar uma casa para horizontal ou vertical) buscando organizar conforme o modelo de cores a sua frente.

VARIAÇÃO: dois competidores deverão organizar o quadrado mágico, movendo apenas uma cor por vez, na horizontal ou vertical, buscando relacionar as cores na ordem; quem conseguir primeiro, vence.

RETÂNGULO MÁGICO COM CORRIDA

HABILIDADES: criar estratégias de jogo; melhorar a velocidade e agilidade, trabalhar de forma coletiva e revezamento.

DESCRIÇÃO: Um jogo para toda família; em forma de revezamento uma equipe deverá correr de um ponto da casa ao outro, onde estará o "cubo mágico" com as cores/ objetos espalhados; então cada pessoa poderá mover apenas duas peças por vez, trocando de posição uma pela outra, sempre buscando formar uma linha vertical/horizontal com todos os objetos/cores iguais. Essa atividade pode ser realizada em forma de competição, vendo qual equipe consegue organizar a sequência correta primeiro, ou por tempo, onde primeiro uma equipe realiza a tarefa até concluir, tendo o tempo cronometrado; em seguida outra equipe irá realizar a tarefa com o objetivo de bater o tempo da equipe anterior.

Observação: o objetivo é organizar todas as bolas iguais na vertical, portanto, no início alguém deixa tudo espalhado e logo a equipe começa organizar; no caso se for somente uma pessoa para participar, ela deverá dar início de um ponto da casa (cozinha), correr até onde se localiza o jogo no chão (sala), trocar duas peças de posição e retornar até o ponto inicial (cozinha) e retornar para fazer mais uma movimentação... e assim consecutivamente até que todo o "retângulo mágico" esteja organizado. Na imagem foi utilizada bolas, porém você pode usar outros objetos, **exemplo:** bolinhas de meia com cores diferentes; fazer bolinhas de papel e pintar com cores diferentes...

FUTEBOL DE BASTÃO

HABILIDADES: Desenvolver a coordenação motora ampla, melhorar as estratégias de jogo, melhorar as relações afetivas, divertir o grupo.

DESCRIÇÃO: Nesta atividade pode ser feita em duplas ou individual, contra um adversário. A condução do tecido deve ser feita apenas por bastões (cabos de vassoura) as crianças deverão tentar driblar o adversário e tentar fazer um gol (a trave pode ser uma cadeira, carteira, ou qualquer objeto que simule um gol). A bola será o lenço, camisa, ou qualquer outro tecido que possa servir. Brinque com toda família.

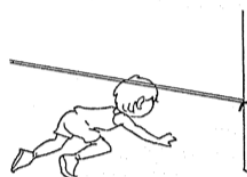
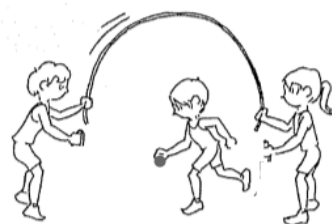
CARACOL

HABILIDADES: trabalhar a respiração, concentração, coordenação fina.

DESCRIÇÃO: Com a utilização da corda, fio de extensão, ou outro material, deve-se criar um caracol no chão; feito isso, com a utilização de uma bolinha o aluno deverá soprar a bola para que a bola percorra o caminho até o centro do caracol; a intenção é manter um controle, evitando que a bolinha toque na corda. Pode também realizar de forma competitiva; podendo ao invés de mover a bolinha com sopro, também pode ser movida com as mãos, um dedo, com a utilização de um bastão, etc.

ATIVIDADES COM CORDA

HABILIDADES: orientação espaço e tempo, salto, agilidade.

DESCRIÇÃO: usando apenas uma corda (pode ser um cabo de extensão ou algo similar); primeiro você irá amarrar a corda em duas extremidades (pode ser duas cadeiras) numa altura onde a criança tenha que passar rastejando por baixo; então deixará algumas bolinhas de um lado e irá pedir que a criança pegue todas as bolinhas de um lado e leve até o outro, mas deverá levar uma por vez e sempre passando por baixo da corda. (pode usar bolinhas de papel, meia ou outra similar).

- Depois irá realizar o mesmo procedimento, porém agora a criança deverá passar por cima da corda com um salto (deixe a corda na altura de acordo com as habilidades da criança, então a mesma atividade pode ser aplicada em diferentes idades, a diferença será a altura).
- Por último irá deixar apenas uma extremidade da corda amarrada e a outra alguém irá segurar e girar a corda, e a criança deverá passar correndo por baixo da corda sem esbarrar, pegar uma bolinha e trazer para o outro lado e fazer isso com todas as bolinhas.

CORRIDA GEOMÉTRICA

HABILIDADES: conhecer as cores e as formas geométricas, socializar.

DESCRIÇÃO: Desenvolver o tapete geométrico (desenhar em um papel kraft, pintar no chão ou desenhar em folhas A4 separadas e depois usar fita adesiva para colar no chão); que será a pista de corrida; confeccionar um dado geométrico, tendo em cada lado uma das formas geométricas usadas no tapete. Para dar início ao jogo, a criança e as demais pessoas, deverão escolher um local de partida; uma pessoa irá jogar o dado geométrico ao alto e a forma geométrica que cair, o responsável por aquela forma deverá caminhar uma casinha à frente; vence o corredor que concluir primeiro o percurso. Adaptações podem ser feitas, como aumentar o número de figuras geométricas, trabalhar também as cores.

CAMINHO GEOMÉTRICO

HABILIDADES: conhecer e identificar formas geométricas e cores, desenvolver o salto, melhorar o equilíbrio, estimular a imaginação e a recreação.

DESCRIÇÃO: Confeccionar e organizar as formas geométricas dispostas ao chão (você pode espalhar pela casa); o responsável deverá dar os comandos para criança que deverá estar no início do caminho geométrico; o responsável irá dizer – " só pode pisar nos círculos"; - "só pode pisar nos triângulos" e assim por diante... e a criança deve saltar apenas naquelas formas geométricas que foi orientada; na educação infantil você pode utilizar a mesma atividade com as cores, onde a criança só poderá pisar em determinada cor. Deixe a atividade mais desafiadora, sugira que as formas geométricas são pedras dispostas em uma lago, e que se caírem irão cair dentro do lago.

TRANSPORTANDO ENTRE JOELHOS

HABILIDADES: coordenação e equilíbrio, superar desafios.

DESCRIÇÃO: a criança deverá transportar objetos de um ponto ao outro; use bolinhas, pode ser bolinha de papel, bexiga, ursinhos, bolas... deixe tudo em uma parte da casa e diga para criança que ela deverá usar somente os joelhos para trazer todos os objetos que estão lá naquele ponto e deixar em outro lugar; o importante é lembrar que ela não pode usar as mãos, e somente com os joelhos, e caso o objeto caia pelo caminho, deverá pegar novamente utilizando os joelhos e continuar sua tarefa.

SIGA A SETA

HABILIDADES: saltar, raciocínio, noção espacial e equilíbrio.

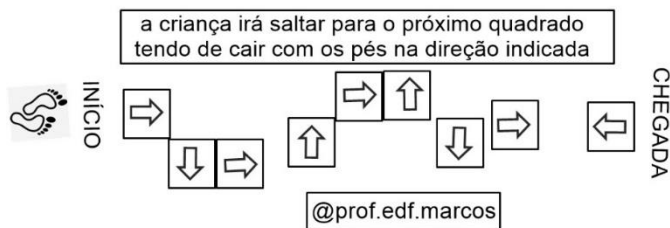
DESCRIÇÃO: você só precisa marcar o chão com giz, ou pode desenhar as setas/flechas em uma folha e apenas colar com fita adesiva no chão, onde a criança deverá saltar de acordo com a indicação da seta. Inicie com saltos fáceis e conforme a criança for desenvolvendo você aumenta a dificuldade, fazendo indicação de saltos de 180º até de 360º e pedindo que ela realize cada vez mais rápido, onde exija o pensamento rápido.

a criança irá saltar para o próximo quadrado tendo de cair com os pés na direção indicada

INÍCIO

CHEGADA

@prof.edf.marcos

Variação: o mesmo procedimento, porém nessa ao invés de usar a seta, você irá usar a indicação através da posição dos pés desenhados no tapete.

O QUE MUDOU DE LUGAR/ JOGO DOS 7 ERROS

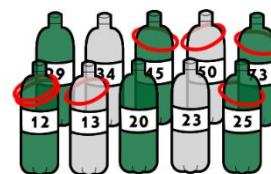
HABILIDADES: memorização e organização

DESCRIÇÃO: Uma brincadeira de adivinhar; se possuir bastante pessoas você pode organizar todas as pessoas em um lugar, pedir que a criança observe onde cada uma está, e logo a criança irá se retirar e as pessoas irão mudar de lugar; quando a criança retornar, ela terá de adivinhar quem mudou de lugar.

Variação: você pode realizar o mesmo procedimento usando objetos de um espaço, pode ser da sala, cozinha, quarto da criança, ou pode usar os brinquedos espalhados, a ideia é a criança observar primeiro e depois quando ela se retirar você muda alguns objetos de lugar e quando ela voltar, deverá adivinhar o que mudou; para motivar ela na brincadeira, faça pontuação para cada acerto e dê um prêmio de sua escolha. A variação com o "jogo dos 7 erros" é o mesmo procedimento, pegue todos os brinquedos ou objetos e coloque em um lugar, peça que a criança memorize e então você irá mudar 7 coisas de lugar e ela terá de adivinhar.

ARREMESSO DE ARGOLAS

HABILIDADES: desenvolver atividade de precisão, cálculo matemático.

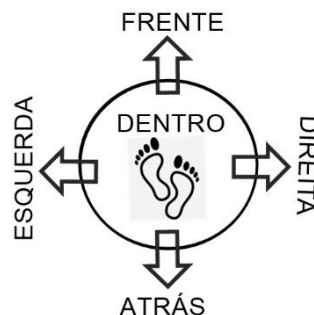
DESCRIÇÃO: uma atividade simples de realizar e fácil de confeccionar os materiais; você irá utilizar garrafas pet, pinos, pedaços de bastões fixados no chão para serem o alvo; para fazer as argolas você pode utilizar pratinhos de festa, basta recortar o meio do prato e suas bordas formarão as argolas (utilize prato de papelão); se você desenhar as argolas em uma caixa de papelão e depois recorte e também terá ótimas argolas, e para que elas fiquem com um peso ideal para arremessar, cole em duas camadas; outra sugestão para confeccionar as argolas é utilizar uma mangueira dobrada e conectadas. Use um ou mais alvos, coloque números nas garrafas para elas possuam pontuações diferentes, e assim as crianças poderão realizar pequenos cálculos matemáticos; faça variações, onde a pontuação seja de acordo com a distância do arremesso.

ENTRE JOELHOS

HABILIDADES: trabalhar a cooperação e melhorar a coordenação e equilíbrio.

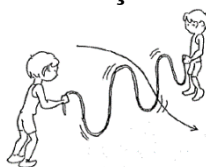
DESCRIÇÃO: igual a atividade anterior, porém nessa a criança precisará de mais alguém para ajudar ela a transportar objetos; ela pegará um objeto de um ponto e usando somente os joelhos deverá passar para seu colega que continuará o procedimento. O ideal é que toda família participe.

DENTRO E FORA

HABILIDADES: Desenvolver a noção espacial, melhorar a atenção e concentração, trabalhar o salto, aprender a se deslocar em salto.

DESCRIÇÃO: Idêntico ao morto vivo, mas ao invés de... MORTO > Agachado / VIVO > Em pé. É assim: DENTRO > Dentro do círculo / FORA > Fora do círculo. Pode-se utilizar bambolês para fazer o círculo, desenhar no chão ou marcar com fita adesiva. Uma adaptação pode ser feita estipulando os lados do círculo. Por ex: dentro/fora, direita/esquerda, frente/trás... e sempre ao comando do responsável, a criança irá obedecendo e saltando.

COBRINHA

HABILIDADES: superar desafios, trabalhar o salto, desenvolver a noção de espaço e tempo, melhorar a coordenação motora e equilíbrio.

DESCRIÇÃO: Dois participantes seguram nas extremidades da corda ou você pode amarrar uma ponta da corda em uma extremidade; começar a fazer movimentos com ela para cima e para baixo, como uma "cobrinha". Enquanto isso, a criança deverá passar por cima da corda sem tocar nela; aos poucos será aumentado a velocidade do movimento da cobrinha e assim dificultando cada vez mais...

Observação: utilize uma corda, e se não tiver, adapte com cabo de rede, corda de varal, fio de extensão.

CADA TAMPINHA EM SEU LUGAR

HABILIDADES: desenvolver a coordenação motora fina e coordenação óculo-manual, trabalhar o movimento de pinça, melhorar o raciocínio, resolver problemas.

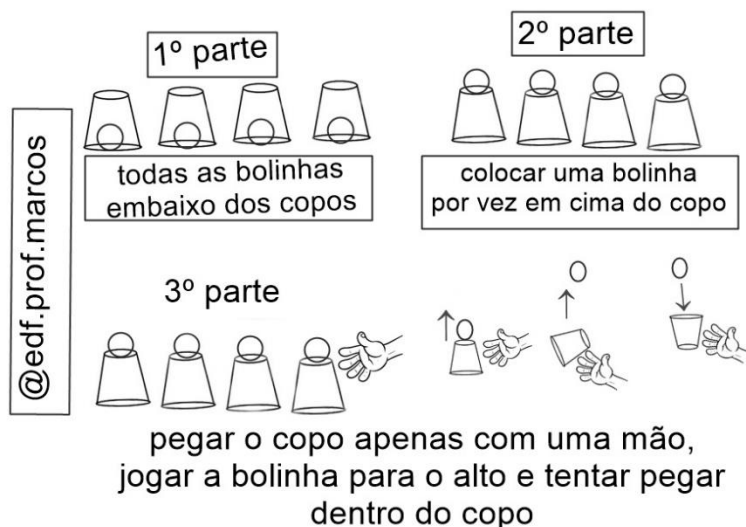
DESCRIÇÃO: Para desenvolver esta atividade será necessário confeccionar o material; utilizando um papelão para fazer o fundo e diversas garrafas, potes plásticos de tamanhos diferentes; deverá cortar o fundo dos potes e garrafas de plástico, deixando apenas a parte superior com a tampa para serem utilizados; você irá colar todos os potes e garrafas com cola quente diretamente no fundo (papelão ou outro material); quando pronto, deverá retirar todas as tampas e deixar em um potinho separado; logo irá pedir para que a criança encontre e tampe os potinhos e garrafas conforme suas tampinhas.

CONTRÁRIO:

HABILIDADES: aprimorar a atenção e concentração, incentivar a criatividade, desenvolver a coordenação nos movimentos.

DESCRIÇÃO: o responsável irá dar comandos para a criança e ela deverá realizar tudo o contrário, exemplo: "- Ande para frente" E ela deverá andar para traz; -" levante a mão direita" e a criança deverá levantar a mão esquerda; - "salte com o pé esquerdo" e a criança deverá saltar com o pé direito; - "ficar em pé" e a criança deverá abaixar... e tudo que sua imaginação criar...

BOLINHA NO COPO:

HABILIDADES: coordenação óculo manual, lateralidade (dominância lateral).
DESCRIÇÃO: usando copos plásticos (cones, carretel de linha de costura), deixar eles virado para baixo com uma bolinha embaixo de cada um (pode ser pedrinha, bolinha de papel ou tampinha); ao sinal do instrutor, a criança deverá colocar todas as bolinhas em cima do copo, fazendo isso uma por uma; em seguida, usando apenas a mão direita, ela irá segurar o copo, impulsionar a bolinha para o alto e usando a mesma mão, terá de pegar a bolinha dentro do copo; em seguida, realizar o mesmo procedimento com a mão esquerda.

TAPETE COORDENADO

HABILIDADES: saltar, equilíbrio, noção espacial, lateralidade e raciocínio.
DESCRIÇÃO: você irá precisar de giz para marcar o chão, ou poderá desenhar pés e mãos em folhas de papel e depois só colar no chão com fita adesiva; o ideal é usar tinta guache, usando a própria mão e pés da criança (passe tinta nas mãos/pés da criança e "carimbe" na folha); depois de tudo pronto, agora é só brincar; o desafio é atravessar todo o tapete saltando e caindo de acordo com o desenho das mãos ou pés; só lembre a criança que existe a mão direita e esquerda, assim como os pés, direito e esquerdo.

EQUILIBRANDO O BASTÃO COOPERATIVO

HABILIDADES: trabalhar a cooperação e a concentração, melhorar o equilíbrio, superar desafios.
DESCRIÇÃO: em duplas, para isso, alguém deverá fazer dupla com a criança; tendo um bastão para dupla; a dupla terá que transportar o bastão até um ponto determinado e retornar, utilizando apenas um dos pés de cada um dos participantes.

ATIVIDADES COM BEXIGA/BALÃO

HABILIDADES: coordenação óculo manual, tempo de reação, controle motor.
DESCRIÇÃO:

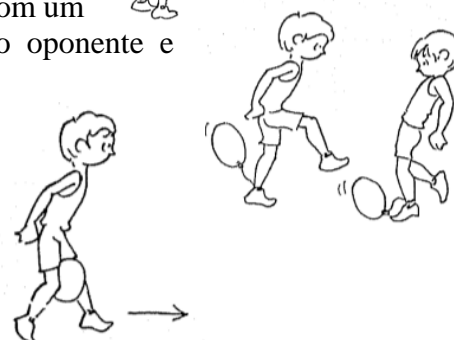
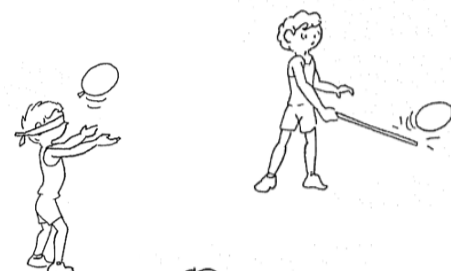
Atividade 01: inicie batendo um balão para o alto com as mãos, sem deixar cair; gradativamente aumente o número de balões até que a criança não consiga manter todos no ar.

Faça isso de diversas formas: em pé, sentado, usando somente a mão direita ou esquerda, usando somente a cabeça, usando o joelho, usando as mãos e os pés.

Variação: Utilize um bastão para controlar o balão no ar.

Variação: controle o balão com vendas.

Atividade 02: em duplas; cada um com um balão preso com um barbante no calcanhar, o objetivo é pisar no balão do oponente e estourar; quem estourar primeiro vence.

Atividade 03: conduzir o balão entre os joelhos, sem deixar cair; sugira que a criança percorra pela casa segurando o balão dessa forma.

CONSTRUINDO A TORRE

HABILIDADES: desenvolver a coordenação motora fina, melhorar a concentração, desafiar a criança.
DESCRIÇÃO: uma atividade simples, basta apenas algumas porcas e uma pequena vareta; o objetivo é pegar uma porca por vez utilizando a vareta e equilibrar uma sobre a outra até que não seja mais possível; ao final conte quantas porcas de altura a criança conseguiu e tente novamente.

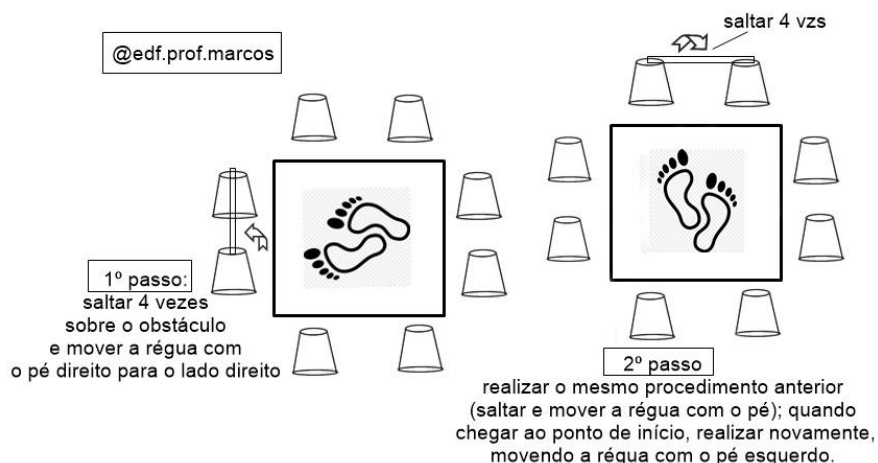
CORDA BAMBA – Educação Infantil

HABILIDADES: desenvolver o equilíbrio dinâmico, melhorar a concentração, estimular a imaginação da criança, superar desafios.
DESCRIÇÃO: desafiar a criança a atravessar na "corda bamba"; na qual esta será improvisada esticada no chão (ou desenhar no chão); pedir a criança que atravesse de um lado ao outro apenas passando por cima da corda, sem pisar fora dela; poderá ser realizado dobras na corda, fazendo curvas em ziguezague para dificultar ainda mais a travessia. ***Obs.*** estimule a imaginação das crianças, diga a elas que elas estão passando sobre um

penhasco bem alto e que não podem cair; a corda pode ser uma ponte atravessando o rio cheio de jacarés, crocodilos, tubarões, etc.

SALTOS SOBRE OBSTÁCULOS:

HABILIDADES: saltar, coordenação e equilíbrio.

DESCRIÇÃO: utilizando apenas copos plásticos e uma régua (também podendo usar cones, latas ou potes ao invés dos copos, e usar um bastão no lugar da régua); você irá desenhar um quadrado no chão ou marcar com fita adesiva; em cada lado do quadrado você irá dispor dois copos, lado a lado e deixar a régua sobre eles; irá iniciar saltando 4 vezes sobre a régua (fora e dentro do quadrado); em seguida irá mover a régua com o pé direito, para o lado direito, colocando-a sobre o próximo par de copos, e realizar o mesmo procedimento anterior; quando terminar de saltar sobre os 4 pares de copos, nos 4 cantos do quadrado; você irá realizar o mesmo procedimento, mas agora irá utilizar o pé esquerdo para mover a régua para o lado esquerdo.

CONE DA MEMÓRIA – 1º ao 5º ano (também para o infantil)

HABILIDADES: melhorar a velocidade e agilidade; estimular a memorização.

DESCRIÇÃO: você irá precisar de cones (pode adaptar com chapéu de aniversário, copos plásticos que não sejam transparentes, potes, carretéis de fio de costura ou pode fazer os cones com papel); deixar todos os cones em um espaço da casa; esconder uma bolinha ou outro objeto debaixo de um destes cones; e pedir que a criança venha de um ponto inicial
e veja um cone e retorne para o ponto inicial caso não encontre a bolinha, e assim deverá realizar o mesmo processo... ela deve sair de um ponto de partida, erguerá um cone e se não tiver nada embaixo, deverá deixar o cone no mesmo lugar, retornar ao ponto de partida e iniciar novamente, e fazer isso até que encontre a bolinha.

Variação: utilizar bolinhas de cores diferentes e deixar cada uma embaixo de um cone, tendo o aluno como função encontrar duas bolinhas de cores iguais.

MOVENDO O LÁPIS / PÉ EQUILIBRISTA

HABILIDADES: trabalhar o equilíbrio e coordenação.
DESCRIÇÃO: organizar duas fileiras de copos plásticos lado a lado, igual na imagem, onde tenha o "lado A" e o "lado B"; em cima do dos copos do lado A você irá colocar alguns lápis, régua, varetas, bastão ou outro objeto similar; o objetivo é mover todos estes lápis para o lado B, usando apenas um pé; primeiro realize com o pé direito e depois com o pé esquerdo. **Observação:** você pode substituir os copos plásticos por outro material: bloco de madeira, potes, latas, cones, caixinhas leite, leite consensado ou creme de leite ou qualquer outro material similar.

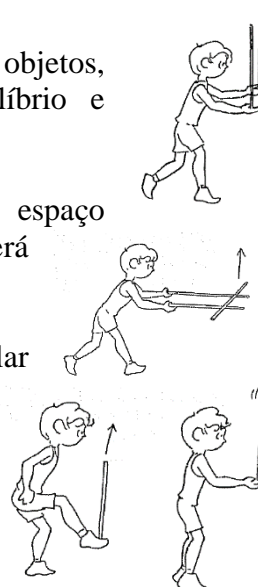
CONSTRUINDO A PONTE

HABILIDADES: melhorar a coordenação motora e equilíbrio (dinâmico e estático); superar desafios; criar estratégias de jogo.
DESCRIÇÃO: com a utilização de três blocos de madeira (pode ser três pares de tênis ou chinelo, pode ser pedaços de papelão ou outro objeto que possa pisar em cima); o desafio é que a criança deverá caminhar até um ponto determinado e retornar; mas para isso ela poderá apenas se locomover utilizando os três blocos de madeira, pisando sobre eles sem tocar o chão com os pés; logo ele terá de criar a melhor estratégia para se alcançar o objetivo da melhor forma possível. Algumas regras podem ser aplicadas, como não poder arrastar os blocos, no entanto ele deverá ir alternando os blocos, a ponto de ir construindo o caminho a sua frente.

EQUILIBRIO COM BASTÕES

HABILIDADES: Desenvolver a capacidade de equilíbrio de objetos, desenvolver a coordenação óculo manual, melhorar o equilíbrio e coordenação motora, aprimorar a velocidade de reação.
DESCRIÇÃO:
ATIVIDADE 1: a criança deverá caminhar livremente pelo espaço tentando equilibrar 1 bastão em uma das mãos; em seguida deverá tentar equilibrar 2 bastões, sendo 1 em cada mão.

ATIVIDADE 2: a criança com 2 bastões nas mãos, deverá controlar um 3º bastão sobre os dois; logo deverá jogá-lo para o alto e continuar a equilibrar.

ATIVIDADE 3: a criança deverá equilibrar o bastão na ponta de 1 dos pés e permanecer parado por um tempo determinado; deverá agora equilibrar em 1 dos pés e caminhar (sempre alternar

e trocar para trabalhar o lado direito e esquerdo); agora deverá equilibrar 1 bastão em um dos pés jogar para o alto e equilibrar com uma das mãos.

CORRIDA DOS BASTÕES

HABILIDADES: desenvolver a coordenação óculo manual, concentração, desenvolver a capacidades motoras, utilizar estratégias de jogo, respeitar as regras.

DESCRIÇÃO: você irá precisar de 3 bastões (cabos de vassoura); a criança irá segurar um bastão em cada mão e o terceiro ficará no chão; então ela deverá mover o bastão que está no chão usando apenas os dois que estão em suas mãos. Sugestão: peça que ele transporte o bastão até um ponto da casa e retorne, mas sempre cuide para que ela use somente os bastões para tocar no bastão ao chão.

CORRIDA DO PAPELÃO

HABILIDADES: desenvolver o equilíbrio, coordenação óculo manual, concentração, criar estratégias de jogo.

DESCRIÇÃO: você só precisa dois pedaços de papelão (folha, EVA, jornal, colchonete); irá colocar embaixo dos pés um pedaço e o segundo segura nas mãos; primeiro, ele pisa em um dos papelões e, quando for dar o passo, coloca o outro na frente, pisa nele e torna a repetir a operação, de tal forma que ande pisando neles o tempo inteiro. **Observação:** o ideal, para motivar a criança é que alguém corra junto com ela, como se fosse competição, onde quem chegar primeiro até um ponto da casa, vence.

EQUILIBRIO COOPERATIVO OU INDIVIDUAL

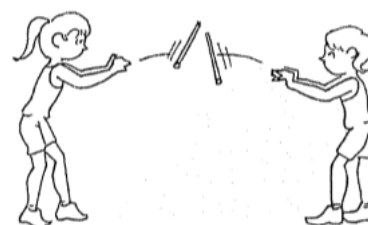
HABILIDADES: melhorar o equilíbrio estático, melhorar as relações afetivas, trabalhar estratégias em grupo, socializar e divertir a todos.

DESCRIÇÃO: em cima de uma pedra, pedaço de madeira, pneu, lata de leite ou algum outro objeto que seja seguro e resistente; a criança deverá permanecer por um tempo realizando o equilíbrio estático; logo ela ficará apenas com a perna direita, depois com a perna esquerda; também algum responsável pode realizar junto com a criança, tornando a atividade cooperativa.

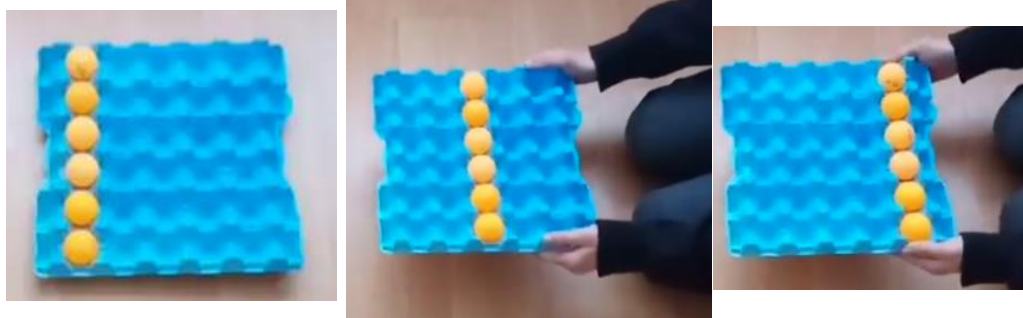
A TROCA DO BASTÃO

HABILIDADES: tempo de reação e empunhadura.

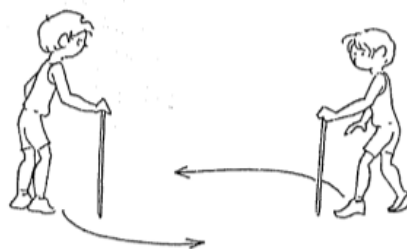
DESCRIÇÃO: em duplas; cada um com um bastão; no “já” ambos devem jogar o bastão para o colega a frente e devem segurar sem deixar cair.

Variação: realizar o mesmo procedimento, só que com bola; pode usar bolinhas de papel ou outra similar; para educação infantil ou crianças que possuem suas habilidades limitadas, pode realizar com balão.

DESAFIO DA CAIXA/BANDEJA DE OVO

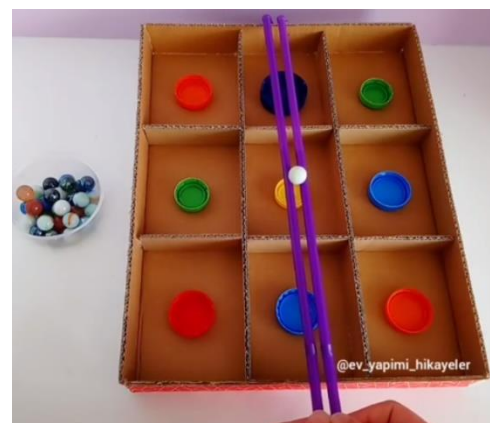
HABILIDADES: coordenação óculo manual.

DESCRIÇÃO: usando apenas uma bandeja de ovos, ou uma caixa simples mesmo; você irá precisar de 6 bolinhas de Tênis de mesa (pode ser pedrinha ou bolinhas de gude ou outra bolinha); irá colocar todas na primeira fileira da bandeja de ovos e terá como objetivo passar todas as bolinhas para última fileira, podendo apenas segurar nas bordas da bandeja.

O BASTÃO QUE CAI:

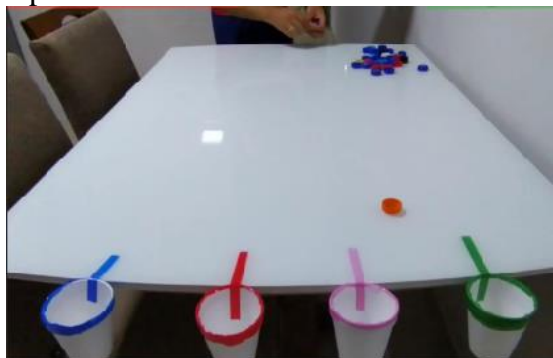
HABILIDADES: Tempo de reação, cooperação e atenção.

DESCRIÇÃO: em duplas; um de frente para o outro segurando um bastão na vertical; estando numa distância de 2 a 3 metros; ambos terão de soltar o bastão ao mesmo tempo e segurar o bastão do companheiro antes que ele caia no chão; para isso é preciso da cooperação dos dois participantes; conforme forem conseguindo, pode aumentar a distância entre os dois.

BOLINHA AO ALVO

HABILIDADES: trabalho de controle motor, coordenação fina e coordenação óculo manual.

DESCRIÇÃO: usando uma caixa de papelão (pode ser de tênis) ou improvisar uma; fixar com cola quente ou fita adesiva as tampinhas de garrafa pet (conforme imagem ao lado); usando dois bastões lado a lado (canudo, vareta ou similar), você irá colocar entre os dois canudos uma bolinha de gude, e irá controlar os canudos de forma que quando você abrir, a bolinha caia dentro de uma tampinha; fazendo assim com todas as tampinhas; você pode colocar uma pontuação diferente para cada tampinha e assim ao final, verificar quantos pontos fez.

BOLINHA QUE CAI NO COPO

HABILIDADES: arremesso de precisão, controle motor.
DESCRIÇÃO: Você só precisará fixar copos plásticos com fita adesiva em uma extremidade da mesa; a criança irá jogar bolinhas da outra extremidade, com o objetivo de acertar dentro do copo. Você pode pontuar cada copo com valores diferentes.

Variação: mover as bolinhas usando o sopro com canudinho, onde a criança poderá soprar na bolinha fazendo com que ela acerte o alvo.
Variação 2: utilizar tampinhas de garrafas pets, onde a criança irá trabalhar a coordenação fina, podendo bater na tampinha apenas utilizando o dedo ou um palito.
Variação 3: pode realizar em forma de competição, onde um jogador arremessa e depois o outro, ao final vence quem conseguiu acertar mais.
Adaptação: no caso de sua mesa não for adequada para deslizar uma bolinha ou tampinha, você pode realizar o mesmo procedimento no chão; apenas desenhe alguns círculos e arremesse as tampinhas/bolinhas de uma certa distância, buscando fazer que ela pare dentro do alvo.

BOLINHA NO ALVO

HABILIDADES: melhorar a coordenação óculo-manual e coordenação motora fina, desenvolver o controle corporal, aprimorar as habilidades motoras.
DESCRIÇÃO: com uma bolinha equilibrada em um cano de PVC (pode ser adaptado qualquer outro material), a criança com o uso de um bastão, deverá golpear a bolinha com a tentativa de acerta-la dentro do alvo logo a frente (pneu, balde, caixa..), se caso conseguir, será marcado um ponto a seu favor. Você pode usar bolinhas de tênis de mesa, tênis, bola maior ou bolinhas de papel.

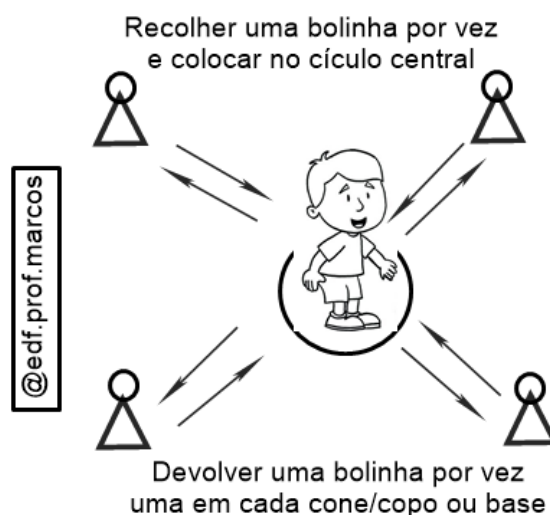
LEVA E TRAZ

HABILIDADES: desenvolver a coordenação óculo manual, melhorar a força e resistência física.

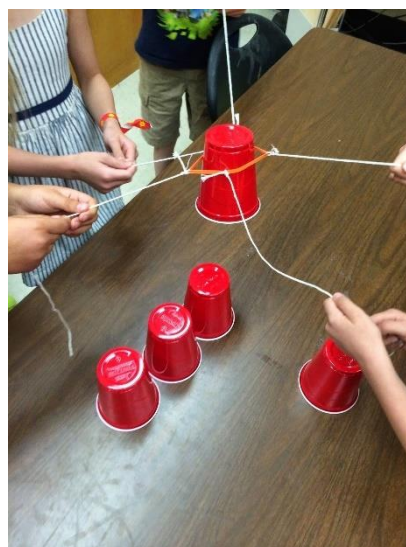
DESCRIÇÃO: você irá precisar de um 3 arcos (pode ser giz para marcar o chão com círculo, pode também marcar com fita adesiva; pode usar folhas de jornal; pode usar papelão)... em cima do primeiro arco terá 4 bolinhas (pode ser de papel, meia ou outro objeto qualquer); a criança deverá levar todos os objetos até o último arco, sendo que deva mover apenas um por vez passando por todos os arcos, e depois retornar com todas elas ao ponto inicial.
Variação: realizar o mesmo procedimento movendo as bolinhas apenas usando os pés, para isso deverá ficar sentado no chão.

GUARDAR E RECOLHER

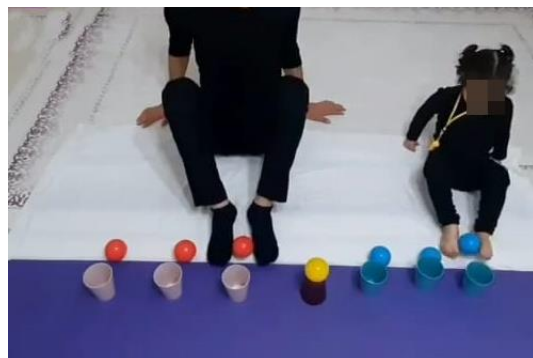
HABILIDADES: melhorar a agilidade, aquecimento, coordenação óculo manual e coordenação motora fina.

DESCRIÇÃO: exercício para melhorar a agilidade; dispor em 4 cantos do espaço um cone/copos/garrafa pet com uma bolinha pequena equilibrada sobre ele; ao centro haverá um arco (pode ser um círculo desenhado ou um papelão); ao sinal do instrutor, o jogador que se encontra no centro, deverá o mais rápido possível pegar todas as bolinhas que estão em cima dos cones e GUARDAR elas dentro do arco central, podendo fazer isso apenas pegando uma bolinha por vez; assim que terminar, deverá RECOLHER todas as bolinhas novamente à posição inicial, fazendo o mesmo processo, pegando uma por uma das bolinhas. O tempo será cronometrado para saber o tempo que ele conseguiu, depois outra pessoa faz e vê quem conseguiu fazer mais rápido.

PIRÂMIDE DE COPOS COOPERATIVA

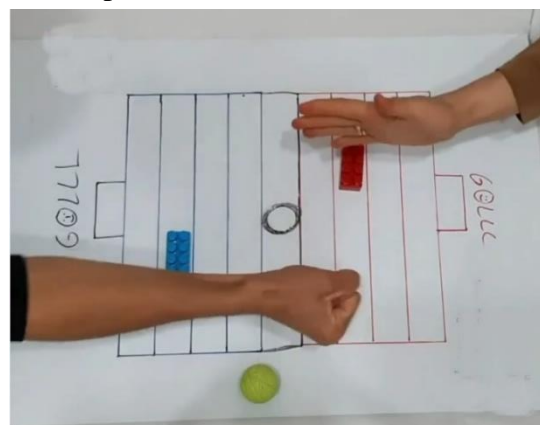
HABILIDADES: trabalhar a cooperação, coordenação fina.

DESCRIÇÃO: uma atividade cooperativa, realizar em duas ou mais pessoas; usando um elástico (aqueles de prender embalagem ou maço de dinheiro hehe); você irá amarrar as extremidades de um barbante (o número de barbantes é de acordo com o número de participantes); então basta ter os copos espalhados numa mesa e podendo pegar apenas na ponta do barbante, o grupo irá abrir o elástico, fazendo que ele feche para segurar o copo plástico, e quando forem soltar o copo apenas precisam puxar o barbante novamente e assim sucessivamente, pegando um copo por vez e colocando os copos de forma que formem uma pirâmide.

BOLINHAS NOS COPOS – COM OS PÉS

HABILIDADES: trabalhar a coordenação óculo pedal, força dos membros inferiores e coordenação fina.

DESCRIÇÃO: usando copos plásticos (pode ser cone, carretel de linha de costura, potinhos, latinhas ou similar); deixar todos enfileirados e ao lado/frente de cada copo terá uma bolinha (bolinha de papel, de meia, tênis, tênis de mesa ou similar); o objetivo é pegar todas as bolinhas e colocar dentro ou equilibrada no fundo do copo (se usar o copo de boca pra baixo) usando apenas os pés.

FUTEBOL JOKEMPO

HABILIDADES: atividade de recreação e podendo ser utilizado como conhecimento do Futebol.

DESCRIÇÃO: primeiro você irá desenhar o campo de futebol, pode ser no chão, na terra, cartolina, no EVA colorido ou até mesmo numa folha pequena; desenhe o campo e risque 10 ou mais linhas, de forma que fique 5 linhas para cada lado do campo; usando duas peças de cores diferentes (será a bola de jogo); ela irá iniciar atrás da linha de fundo da sua meia quadra; então inicia o jogo na disputa do "jokempo" (pedra/papel/tesoura), par ou ímpar, ou outra forma que você preferir; quem ganhar avança a sua bola de jogo uma linha à frente, e assim por diante, até que um dos jogadores consiga atingir a meta adversária, marcando o gol.

JOGO DE OPOSIÇÃO: PEGA RABO

HABILIDADES: trabalhar lutas, respeitar o colega, melhorar o tempo de reação, agilidade e estratégias de jogo.

DESCRIÇÃO: uma disputa entre duas ou mais pessoas; o objetivo é capturar o "rabo" (camisa ou fita presa na cintura) sem agredir ou usar de golpes que possam machucar o oponente; exige muita agilidade, tempo de reação e movimentos precisos. Variação: realize em duplas, trios ou em equipes. Realize em sua casa contra seus familiares e se divirtam.

MUDANDO AS CAIXAS

HABILIDADES: trabalhar o raciocínio lógico, estratégias de jogo, realizar exercício.

DESCRIÇÃO: É um jogo de raciocínio lógico, onde o jogador deverá mover todas as caixas (com tamanhos diferentes) do arco 1 para o arco 3; porém para isso, ela só poderá mover uma caixa por vez colocando em outro arco (1,2 ou 3) e nunca pode colocar um objeto maior sobre o menor, e sim o menor sobre o maior. Uma forma de deixar ainda mais difícil é aumentar o número de caixas com tamanhos diferentes, e você pode aumentar para 5 ou 6... de acordo com suas habilidades.

Variação: o ideal é não deixar que o jogador fique em frente ao jogo pensando para resolver o problema, então coloque outra função junto com o jogo, enquanto ele resolve, por exemplo: ele moverá uma peça e fará um polichinelo e daí poderá mover a próxima peça; ou poderá dar uma corrida até um ponto e retornar, fazer uma flexão; você pode realizar o burpee e mover uma peça...

Sugestão: lembre-se que o importante é ter objetos de tamanhos diferentes e que possam ser colocados um sobre o outro; então você pode substituir as caixas por outro material: potes, pedaços de madeira, recortes de papelão, latinhas, frascos, tampas...

JOGO DAS CORES

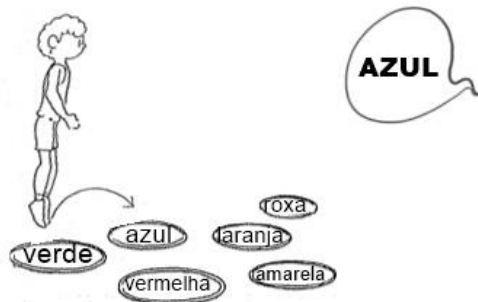
HABILIDADES: Trabalhar o tempo de reação, identificação das cores, coordenação óculo manual, estratégia de jogo, atenção e concentração.

DESCRIÇÃO: é um jogo de rapidez e destreza, onde os participantes terão de iniciar com as mãos na cabeça e a sua frente terá os cones coloridos (você pode usar copos coloridos, se não tiver colorido você pode colar um papel colorido identificando a cor ou até mesmo pintar o copo plástico); o instrutor irá dar os comandos: " amarelo, vermelho e azul" ou qualquer outra ordem nas cores; assim os jogadores deverão organizar os cones de acordo com a ordem que o instrutor passou, e quem for mais rápido marcará o ponto; pode ser acrescentado um número maior de cones para dificultar ainda mais, e o instrutor poderá plaquinhas já preparadas com sequencias de cores, e quando ele mostrar a placa, os jogadores deverão olhar e rapidamente organizar conforme a ordem.

JOGO DAS CORES

HABILIDADES: saltar, coordenação geral, raciocínio, concentração.

DESCRIÇÃO: Você irá precisar de 4, 5, 6 ou mais folhas de papel, irá pintar com tinta, lápis de cor, giz de cera cada uma delas com uma cor diferente (azul, vermelho, amarelo, verde, laranja, roxo...); você também pode usar E.V.A colorido ou folhas coloridas; então você irá usar fita adesiva para grudar essas cores pelo chão (coloque a uma distância em que a criança consiga saltar de uma cor para outra); então o responsável irá pedir que a criança salte de uma cor para outra; inicie dando um tempo para criança memorizar e conseguir saltar, conforme ela for aprendendo e melhorando as habilidades, você irá falar as cores cada vez mais rápido e ela terá de saltar mais rápido e sem errar a ordem das cores. Ela irá saltar sempre com os dois pés juntos.

Variação: realize a mesma atividade, porém falando duas cores ao mesmo tempo, onde um pé ficará numa cor e o outro na outra.

CORRIDA DO ROLO

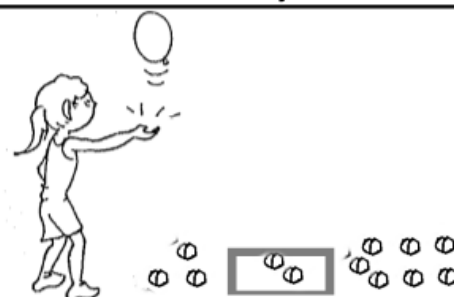
HABILIDADES: melhorar a coordenação motora fina, coordenação óculo manual.

DESCRIÇÃO: utilizando rolinhos de papel higiênico, o objetivo é percorrer um caminho desenhado ao chão, podendo apenas rolar o rolinho sobre a linha; vence a corrida quem realizar todo percurso primeiro e sem trapacear. Obs. procure organizar as linhas no chão com as mesmas distâncias. Use fita adesiva ou giz para marcar o chão.

NÃO DEIXE O BALÃO CAIR

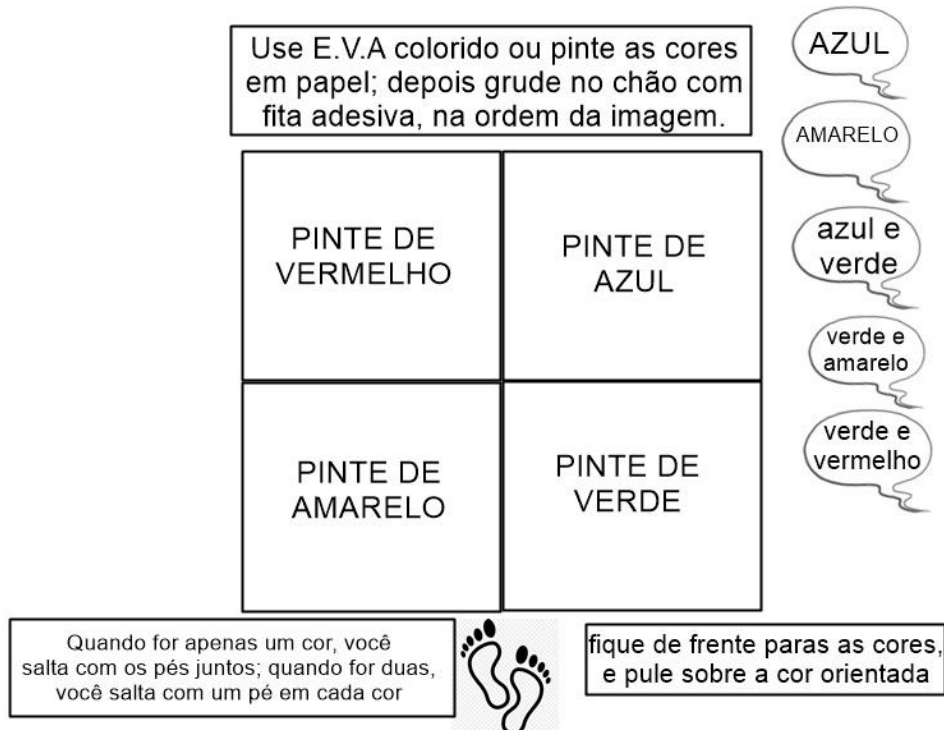
HABILIDADES: trabalhar a organização e coordenação óculo manual, tempo de reação e agilidade.

DESCRIÇÃO: um exercício de organização, onde a criança deve manter o balão no ar e ao mesmo tempo deverá recolher objetos espalhados pelo espaço, podendo pegar um objeto por vez e não pode segurar o balão, apenas deve bater nele e manter no ar.

Adaptação: você pode utilizar uma sacola plástica cheia de ar e terá os mesmos resultados.

Dificuldade: para utilizar a mesma atividade em níveis mais avançados, gradativamente peça que realize com um balão, depois com 2 balões ou mais, e também pode aumentar a distância dos objetos da caixa...

JOGO DAS CORES – VARIAÇÃO

HABILIDADES: trabalhar as cores, salto, atenção, coordenação geral, ritmo.

DESCRIÇÃO: primeiro você irá utilizar o E.V.A (papel colorido, ou irá pintar 4 folhas de papel com as cores indicadas abaixo); em seguida irá fixar essas cores no chão com fita adesiva, na mesma disposição abaixo, conforme exemplo da imagem; o praticante ficará de frente para as cores e irá saltar em cima das cores conforme orientado pelo instrutor. Peça para alguém ai de sua casa falar em voz alta as cores e conforme ela for falando você irá saltar; lembrando que quando for dito apenas uma cor, por exemplo: azul, então você irá saltar apenas na cor azul com os dois pés juntos; mas quando for falado duas cores juntas, por exemplo: azul e vermelho, então você irá saltar de acordo que um pé fique em cima da cor azul e o outro pé em cima da cor vermelha e assim conforme os comandos forem dados, você vai saltando...

Sugestão: inicie falando as cores de forma lenta, de forma que dê tempo para o jogador conseguir saltar, mas gradativamente vai aumentando a velocidade, e assim a dificuldade. Use a variação de todas as cores, falando aleatoriamente uma cor única e em seguida use duas cores, tanto na horizontal, vertical ou diagonal.

Sugestão 2: para que a atividade fique ainda mais interessante, use plaquinhas com as cores, indicando onde o jogador deve saltar; enquanto o jogador salta, o instrutor ergue uma plaquinha com indicação da cor que ele deverá saltar, exemplo: plaquinha com a cor verde e vermelha, então o jogador imediatamente irá saltar nestes cores, fazendo isso rapidamente para formar o movimento semelhantes de uma dança.

Você pode realizar a atividades vendo pela TV, computador ou celular, basta acessar o link do youtube: https://www.youtube.com/watch?v=RM20g-wGIec&t=12s

ENTRE ESPINHOS

HABILIDADES: desenvolver o equilíbrio dinâmico e estático, utilizar estratégias de jogo, respeitar a ordem de vez...

DESCRIÇÃO: Montar vários barbantes ou cordas, amarrados de um banco ao outro de forma que no centro as cordas fiquem entrelaçadas, formando um caminho de “espinhos”, onde a criança deverá passar até o outro lado sem encostar-se a nenhuma corda. Use duas cadeiras em um espaço de sua casa e amarre linhas e cordinhas de um lado ao

outro, primeiro peço que a criança passe por cima colocando um pé de cada vez, depois peço que rasteje por baixo...

GANGORRA/GANGORRA AO ALVO

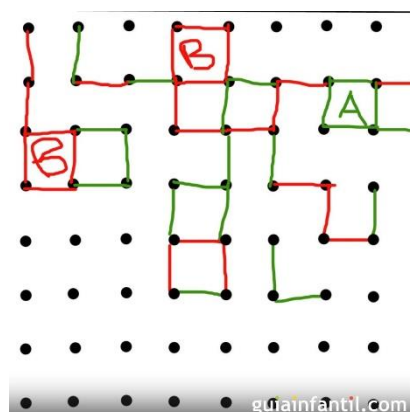
HABILIDADES: trabalhar a cooperação, coordenação óculo manual, equilíbrio, coordenação motora, concentração.

DESCRIÇÃO: em duplas; cada um estará segurando na extremidade de uma corda ou

bastão, uma em cada mão; o objetivo é fazer com que a bola role de um lado para o outro sem cair no chão; pode ser utilizado tamanhos de bolas diferenciadas de acordo com as habilidades de cada um. Variação: realizar o mesmo procedimento, mas agora a dupla deverá balançar a bola de um lado ao outro e a um certo momento deverão abrir os bastões ao mesmo tempo com objetivo de deixar a bola cair dentro de um alvo ao chão (balde, caixa), use bolas e alvos de tamanhos diferenciados para trabalhar em diferentes situações de dificuldades.

JOGO DOS PONTINHOS

HABILIDADES: trabalhar a coordenação motora fina e estratégias de jogo.

DESCRIÇÃO: você irá precisar desenhar os pontinhos numa folha de papel, onde será o tabuleiro de jogo; é um jogo competitivo, onde pode ser jogado entre duas pessoas ou mais; inicia alguém fazendo um risco de um ponto ao outro em qualquer lugar do tabuleiro, em seguida seu adversário faz outro risco e assim alternadamente até que alguém consiga fechar o quadrado [_] onde esteja ligado os quatro pontos; então sempre que alguém fechar um quadrado, deverá marcar dentro deste quadrado a letra inicial de seu nome ou algum símbolo que o represente e terá direito a mais um risco no tabuleiro. Ao final, quem conseguir completar o maior número de quadrados será o vencedor.

PEGA RÁPIDO

HABILIDADES: trabalhar o tempo de reação, coordenação óculo manual, impulso de corrida.

DESCRIÇÃO: o responsável irá segurar uma bolinha em cada mão; a criança iniciará a uma pequena distância de frente para o responsável; em algum certo momento o responsável irá soltar uma das bolinhas e a criança deverá apanhá-la antes que caia no chão; a cada vez que a criança conseguir pegar, ela dará um pequeno passo atrás e tentará novamente, e assim sucessivamente, até que não consiga mais... você pode usar bolinhas de papel, de

meia, tênis ou tênis de mesa; em alguns casos com crianças menores, inicie a atividade com duas bexigas, também pode ser duas camisetas; utilizar algo que seja mais leve e demore mais para cair, dando mais tempo para criança pegar o objeto; em situações com adolescentes ou crianças com habilidades avançadas, utilize bolinhas mais pesadas e aumente a distância entre ela e a bolinha.

TAPETE VOADOR

HABILIDADES: desenvolver a força e resistência física, superar desafios.

DESCRIÇÃO: em um local com um piso liso, a criança irá sentar em cima de um tapete (caixa de papelão); amarrar uma extremidade de uma corda em um lugar fixo (ou algum responsável segura a ponta da corda) e a outra extremidade ficará com a criança do tapete; o objetivo é que a criança sentada sobre o tapete, puxe a corda a ponto que o tapete escorregue pelo chão, fazendo com que ele se movimente pelo espaço.

TWISTER ADAPTADO

HABILIDADES: conhecer as cores; trabalhar o equilíbrio e noção espacial.

DESCRIÇÃO: um jogo bem conhecido e que as crianças adoram; muito fácil de adaptar; você só precisa colorir 6 folhas com a cor vermelha, 6 com a cor azul, 6 com a cor amarela e 6 com a cor verde; depois disso, basta fixar no chão com fita adesiva, estando as cores alinhadas igual na imagem; o responsável irá passar os comandos para criança, dizendo qual/quais cores ela deve pisar ou colocar a mão, exemplos: pé direito sobre a cor verde; pé esquerdo na cor vermelha e direito na cor amarela; mão esquerda na cor azul, pé direito na cor verde e pé esquerdo na cor vermelha... e assim por diante, use sua criatividade.

DERRUBA E LEVANTA COPO

HABILIDADES: trabalhar o equilíbrio e coordenação óculo pedal.

DESCRIÇÃO: usando copos plásticos, cones ou pode usar carretéis de linha de costura; espalhar pelo espaço e pedir que a criança derrube todos e depois levante todos usando apenas o pé direito; depois realizar o mesmo procedimento com o pé esquerdo.

O QUIQUE DA BOLINHA

HABILIDADES: arremesso e precisão, trabalhar iniciação ao tênis de mesa.

DESCRIÇÃO: em uma mesa ou até mesmo no chão; você irá colocar um ou mais copos a uma certa distância e irá arremessar uma bolinha tentando acertar dentro do copo; você pode exigir um número mínimo de quiques que a bolinha deve dar antes de cair dentro do copo (1 quique, 2 quiques ou 3 quiques); também pode aumentar o número de copos ou usar uma bandeja de ovos ao invés de copos. Você pode definir se irá arremessar com a mão ou com a utilização de uma raquete.

Variação: amarre uma cordinha no copo e deixe ele pendurado como se fosse um pêndulo, movendo-se de um lado para o outro; e então o objetivo é acertar o copo em movimento; use sua criatividade, pode usar até mesmo um balde maior, pode usar bolas maiores, aumente a distância do arremesso até o alvo; tudo irá depender do grau de dificuldade que você quer colocar ao praticante

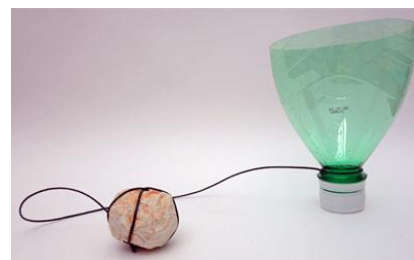
RAQUETEBALL

HABILIDADES: educativo para o tênis, coordenação óculo manual e tempo de reação.

DESCRIÇÃO: uma atividade fácil de fazer; basta ter um balão/bexiga e improvisar duas raquetes, pode ser de papelão, madeira, feita com pratinhos e até mesmo usar dois bastões pequenos; você irá delimitar um espaço (amarre uma corda ou barbante de uma cadeira para outra) onde dois jogadores irão competir; um irá iniciar batendo no balão com a raquete, enviando para o lado oposto e seu oponente deverá devolvê-la de mesma forma; quem não conseguir devolver ou deixar o balão cair em seu lado delimitado, seu adversário marcará um ponto. Inicie com balão e posteriormente experimente jogar usando uma bolinha; se tiver espaço suficiente, permita que a bolinha possa dar um quique no chão.

BILBOQUÊ COM GARRAFA PET

HABILIDADES: criar o próprio brinquedo; trabalhar a coordenação óculo manual.

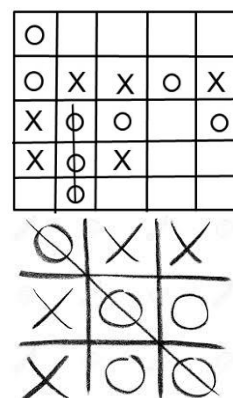
DESCRIÇÃO: um brinquedo bem conhecido e popular; para criar basta uma garrafa pet, um barbante e utilizar a própria tampinha da garrafa ou bolinha de papel; corte a garrafa pet como na imagem e amarre o barbante em sua extremidade e na outra ponta do barbante basta amarrar/fixar a bolinha de papel, tampinha ou outro objeto similar. Para jogar você irá segurar na extremidade da garrafa pet e irá impulsionar a bolinha para o alto e tentar apanhá-la com o seu bilboquê.

Variação: faça o seu bilboquê com uma cordinha maior que alcance até os pés, então você irá chutar a bolinha para cima e apanhar com o bilboquê.

BILBOQUÊ VARIAÇÃO

HABILIDADES: criar o próprio brinquedo, coordenação óculo manual.
DESCRIÇÃO: um brinquedo fácil de confeccionar, onde as crianças podem brincar em casa ou em qualquer lugar; você só precisa de uma garrafa pet e algumas bolinhas de gude; corte a garrafa pet ao meio e encaixe uma peça na outra, de forma que o "gargalo" da garrafa fique para dentro da outra parte; então você coloca as bolinhas de gude dentro e faz a vedação do fundo com plástico e fita adesiva; depois é só brincar; o objetivo é jogar as bolinhas pra cima, fazendo que elas caiam por dentro do "gargalo" da garrafa.

JOGO DA VELHA

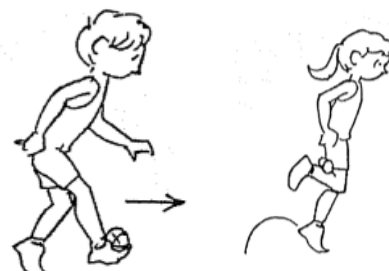
HABILIDADES: Estratégias de jogo, raciocínio.

DESCRIÇÃO: o tradicional jogo da velha; você só precisa de giz ou fita para marcar o chão, ou pode desenhar o tabuleiro de jogo numa folha de papel; duas pessoas competem, o "x" contra "o", (pode ser uma cor contra outra, ou um objeto contra outro, use tampinhas de cores diferentes, pedrinhas, milho e feijão); decide-se quem irá começar jogando, e então alternadamente cada jogador coloca ou risca em um quadradinho do tabuleiro; o objetivo é conseguir colocar 3 peças iguais na mesma sequência, podendo ser horizontal, vertical ou diagonal. Variação: você pode usar tabuleiros com número de casas diferentes, o tradicional são 9 casas, mas você pode aumentar o número de casas, também pode aumentar o número de peças que devem ficar na sequência, fica a seu critério.

PEBOLIM ADAPTADO

HABILIDADES: criar o próprio brinquedo, trabalhar a coordenação óculo manual, criar estratégias de jogo.
DESCRIÇÃO: você irá precisar de uma caixa de papelão, prendedores de roupa e alguns bastões/ pega varetas e uma bolinha de gude; use os prendedores fixados nas varetas para serem os jogadores (use cola quente ou fita adesiva para fixar bem), calcule a distância do prendedor referente ao chão da caixa, para que ele não fique encostando e nem fique muito alto, a ponto de não encostar na bolinha; faça uma abertura em cada lado da caixa, para ser o gol e boa diversão.

ATIVIDADES COM BOLINHA DE MEIA OU PAPEL

HABILIDADES: equilíbrio estático e dinâmico e coordenação óculo manual.
DESCRIÇÃO: Atividade 01: equilibrar uma bolinha no pé direito; depois realizar o mesmo procedimento com o pé esquerdo. Tente agora equilibrar e se movimentar pelo espaço.

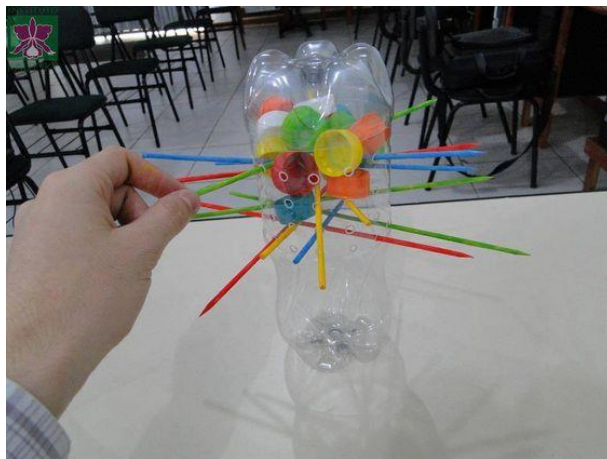
Atividade 02: segurar a bolinha na perna, atrás na panturrilha, e equilibrar; depois tente se movimentar pelo espaço.

Atividade 03: usando agora duas bolinhas, uma em cada mão; você irá trocar simultaneamente as bolinhas de mãos, da direita para esquerda e da esquerda para direita; faça isso jogando a bolinha para o alto; depois de conseguir, tente realizar sentado.

Atividade 04: usando uma bolinha e dois copos plásticos, segure um copo em cada mão e com a bolinha dentro de um deles, você irá jogar a bolinha para o alto e pegar com o outro copo, e fazer isso consecutivamente.

Atividade 05: usando uma bolinha; você irá jogar em direção ao pé, irá chutar com o pé direito e pegar com a mão; em seguida irá realizar o mesmo procedimento e chutar o pé esquerdo; fazer isso repetidamente.

TIRA VARETAS

HABILIDADES: criar o próprio brinquedo; coordenação fina e estratégias de jogo.
DESCRIÇÃO: um brinquedo simples de confeccionar, você só precisa de duas garrafas pets, tampinhas ou bolinhas e um jogo de pega varetas; você irá cortar o fundo das duas garrafas pet e unir as duas partes, mas antes disso você irá colocar as bolinhas ou as tampinhas dentro da garrafa; então após feito isso e unido as duas partes, você irá realizar pequenos furos na garrafa (utilize um prego, chave Philips com a ponta quente); depois apenas deixe todas as tampinhas/bolinhas para um lado e coloque todos os palitos/pega varetas entre os buraquinhos feitos; e depois é só começar o jogo; reúna toda família e cada um terá a chance de retirar uma vareta sem deixar as bolinhas/tampinhas cair, e quem deixar isso acontecer perde o jogo.

Atenção: para furar a garrafa pet, somente uma pessoa adulta poderá o fazer, pois é feito com material pontiagudo e quente, então criança não pode fazer.

CAMINHO SENSORIAL

HABILIDADES: atividade sensorial identificando através das sensações

DESCRIÇÃO: a criança com os olhos vendados deverá caminhar descalça pelo espaço minuciosamente, pisando em cima de uma corda (faça curvas com a corda), folhas, pedras, plástico comum, plástico bolha, jornal, areia, terra, água, algodão, tecido de diferentes formas... enfim, use aquilo que você estiver disponível, o importante é a criança vivenciar o maior número de sensações; enquanto ela for caminhando, peça que assim que ela identificar sobre aquilo que está pisando, que fale em voz alta e você poderá dar dicas caso ela tiver dúvidas.

ENCAIXA O COPO

HABILIDADES: trabalhar estratégias de jogo, divertir o grupo.

DESCRIÇÃO: um jogo competitivo ou apenas um desafio para quem conseguir realizar a tarefa; você só precisa de alguns copos plásticos; irá deixar um copo virado para baixo a uns 10 cm da borda da mesa e outro copo paralelo, só que este deverá estar praticamente em cima da borda da mesa, sendo que fique uma pequena ponta para fora da mesa, onde o jogador deverá bater com a ponta do dedo, fazendo com que o copo gire no ar e encaixe corretamente sobre o copo paralelo a ele. Você pode realizar em forma de competição, vendo quem realizar a tarefa primeiro.

BOCHA/ARREMESSO AO ALVO

HABILIDADES: educativo do jogo de bocha, arremesso de precisão

DESCRIÇÃO: um educativo da bocha; você deixará em um espaço um objeto, pode ser uma bolinha ou marcar um círculo no chão; então a criança de posse de algumas bolinhas, saquinhos de areia ou outro material similar, deverá arremessar tentando aproximar o máximo do objeto principal; faça em forma de competição, use cores diferentes para identificar as bolinhas de cada adversário; tendo 5 chances para cada participante, quem aproximar mais do objeto principal, vence.

PAC-MAN

HABILIDADES: divertir o grupo, jogo de sorte.

DESCRIÇÃO: um jogo simples de realizar; você primeiro irá desenhar as carinhas do pac-man, assim como mostra na imagem; irá pintar as bolinhas numa tira de papel branco; irá usar um dado para jogar; então decide-se quem irá começar a jogar o dado; sempre que cair em um número do dado, é o número de bolinhas que o pac-man irá comer, então a pessoa joga a dado e cai no número 4, logo ele irá puxar a tira de papel para seu lado, movendo 4 bolinhas em direção a boca do pac-man, igual no exemplo ao lado com o jogador "A"; logo é a vez do jogador "B" jogar o dado e o número que cair, ele deverá puxar novamente o número para o seu lado; jogar alternadamente até que alguém consiga comer todos os pontinhos e este será o vencedor.

Variação: Agora você criar dois jogos iguais; duas carinhas do pac-man e duas tirinhas com os pontinhos; logo cada jogador terá o seu jogo; você deverá confeccionar um dado de forma que ele tenha números em todos os lados, e um dos lados deverá ter um sinal de "neutro" (igual a zero); então decide-se quem iniciará o jogo e jogando o dado; conforme cair em algum número, o jogador deverá "comer" os pontinhos avançando a carinha do pac-man, exemplo: se no dado caiu o número 5, logo o jogador irá comer 5 pontinhos e em seguida é a vez de seu adversário jogar... caso o dado cair no "neutro" o jogador não marca pontos e passa sua vez; quem conseguir comer todos os pontinhos primeiro será o vencedor.

BOLA NO BALDE

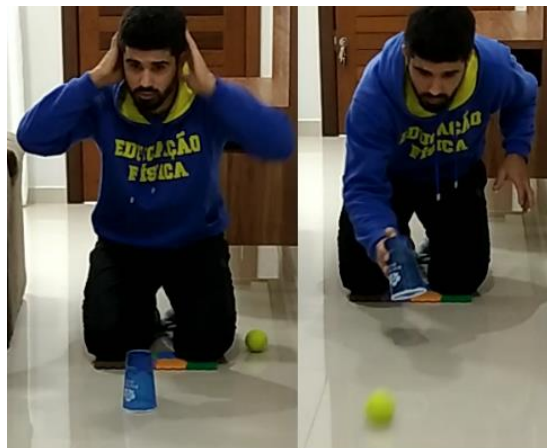
HABILIDADES: habilidades de arremesso de precisão

DESCRIÇÃO: em um espaço de sua casa; coloque um balde (cesto de roupa ou similar) em um canto e a uma distância a criança deve arremessar bolinhas tentando acertar dentro do balde; peça que ela jogue com a mão direita e depois com a esquerda; peça que ela arremesse de diferentes formas: bolinha quicada (se for possível), direta, saída do peito, saída com as mãos próximas a orelha, com as duas mãos, com curva... a bolinha pode ser de papel, bolinha de meia. Para trabalhar habilidades Esportivas é o mesmo procedimento, apenas peça que a criança ou adolescente realize o movimento de arremesso de acordo com a técnica correta, exemplo: arremesso do Basquetebol em uma cesta, ou um arremesso/passe no handebol com suas variedades de formas de execução.

Variação: amarre uma cordinha nas extremidades do balde e movimente o balde igual um pêndulo, indo de um lado para o outro e peça que o praticante arremesse da mesma forma, só que agora um pouco mais difícil, pois o alvo é móvel. Outra variação é pendurar o balde em um local mais alto, fazendo com que a bola tenha que ser lançada para cima.

PEGA A BOLINHA

HABILIDADES: noção espacial, raciocínio e tempo de reação

DESCRIÇÃO: A criança pode ficar sentada no chão ou de frente para uma mesa, em sua frente terá um copo de plástico virado para baixo; a criança ficará com as mãos para trás eu na cabeça; o responsável irá ter em mãos algumas bolinhas ou tampinhas de garrafa pet (pode ser de papel, bolinha de gude ou outra); o responsável ficará a uma distância da criança e irá rolar uma bolinha por vez em direção à criança; porém toda vez que ela jogar a bolinha, irá dar um comando DIREITA/ESQUERDA então a criança deverá utilizar a mão para pegar o copo a sua frente e segurar a bolinha dentro do copo. Exemplo: o responsável jogou a bolinha e falou "direita", então a criança imediatamente deverá usar sua mão direita para pegar o copo e apanhar a bolinha.

PEGA A BOLINHA – VARIAÇÃO

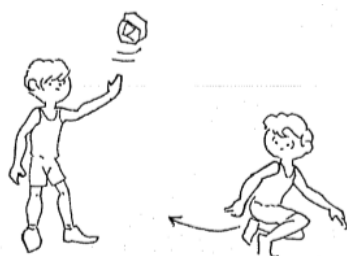
HABILIDADES: trabalhar o tempo de reação, orientação espaço e tempo e coordenação mão/olho.

DESCRIÇÃO: Atividade igual a anterior (pega bolinha) porém essa é feita em cima da mesa, mas pode ser feita no chão também; usando um cano, rolo de papel higiênico, rolo de papel insulfilm, rolo de sacos plásticos; você irá realizar tipo uma calha, onde deverá jogar a bolinha ali dentro e ao rolar a criança deverá tentar pegar a bolinha usando o copo plástico.

CORRE NO BALÃO

HABILIDADES: impulso de corrida, velocidade, tempo de reação.

DESCRIÇÃO: Em um espaço livre a criança irá iniciar de frente para parede sem olhar para trás; a um distância atrás, o responsável terá em mãos dois balões (pode ser uma sacola cheia de ar) com cores diferentes (azul e vermelho); então quando o responsável dar o comando falando uma cor, ele deverá soltar os balões e a criança deverá imediatamente tentar segurar o balão da determinada cor antes de deixar ele cair no chão. O ideal é realizar em distância diferentes, inicie próximo a criança e conforme perceber que está fácil, logo aumente a distância.

Variação: com uma bolinha de papel ou de meia, o responsável irá dar o comando de "JÁ" e jogar a bolinha para o alto e a criança que estaria de costas, deverá virar-se imediatamente e tentar apanhar a bolinha.

ENROLANDO /CORRIDA DA BOLINHA

HABILIDADES: manipulação, coordenação fina, controle motor.

DESCRIÇÃO: usando uma cordinha fina, pode ser corda de varal, barbante ou outro similar; amarre uma extremidade em um bastão de 10 a 30 cm e peça que a criança enrole a cordinha do bastão o mais rápido possível, usando as duas mãos segurando nas extremidades do bastão; o ideal é realizar em forma de competição para motivar a criança, onde duas pessoas competem com o objetivo de enrolar primeiro.

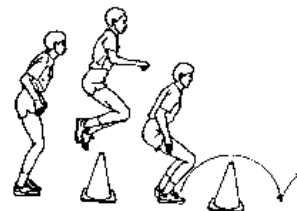
Variação: o mesmo procedimento, só que agora você irá utilizar alguns metros de papel higiênico, amarre uma extremidade do papel no bastão e na outra extremidade coloque uma bolinha ou outro objeto leve em cima do papel e peça que a criança enrole o papel no bastão de forma que venha puxando a bolinha, sem deixar ela cair.

Variação: uma outra forma de realizar é pedir que a criança enrole de costas, tendo que ficar com o bastão e as mãos para trás.

CIRCUITO COM OBSTÁCULOS

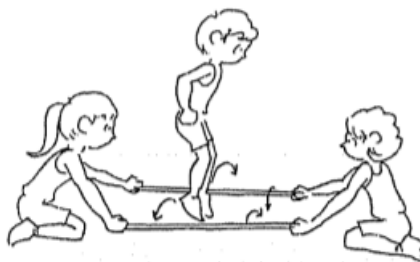
HABILIDADES: coordenação geral, salto, equilíbrio, agilidade.

DESCRIÇÃO: apenas usando 4 ou 5 garrafas pets, latas de leite, cones ou marcadores; deixar eles de forma alinhada com distância de meio metro entre eles.

- Primeiro exercício é percorrer por entre os obstáculos em ziguezague.
- Segundo exercício é correr de frente e voltar de costas, passando por entre os espaços formados pelos obstáculos.
- Terceiro exercício, é dar uma volta completa em cada obstáculo.
- Quarto exercício é fazer o ziguezague saltitando com o pé direito e depois realizar com o pé esquerdo.
- Agora realizar saltando por cima dos obstáculos com os dois pés juntos.
- Agora realizar saltando e a cada aterrissagem ao chão deverá realizar um polichinelo.
- Agora realizar afastando fechando as pernas; quando estiver sobre o obstáculo afastar e quando tiver entre eles, deve fechar.
- Por último irá fazer o ziguezague entre os obstáculos estando em 4 apoios, mãos e pés do chão.

NO RITMO DOS BASTÕES

HABILIDADES: trabalhar o ritmo e coordenação.

DESCRIÇÃO: em trios; duas pessoas irão segurar nas extremidades de dois bastões e irão movimentar de forma que ele feche e abra; assim uma terceira pessoa irá saltar por entre os bastões, de forma que quando o bastão estiver aberto o jogador esteja dentro com as pernas fechadas e quando os bastões estivem fechados, o jogador deverá afastar as pernas; realizar repetidamente e conforme as habilidades forem percebidas, pode-se aumentar a velocidade dos movimentos.

Variação: realizar utilizando a música “escravos de jó”.

BALÃO PENDURADO

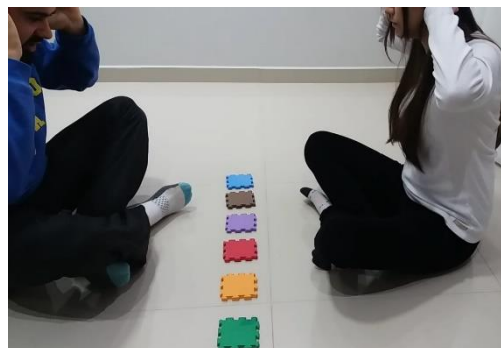
HABILIDADES: coordenação óculo manual, manipulação, chute, equilíbrio, noção de tempo e reação.

DESCRIÇÃO: Uma atividade simples, só precisa de um balão e um barbante/corda para amarrar ele que fique preso no teto e o balão fique numa altura ideal para criança. Pense em todas as possibilidades que isso pode ter: a criança pode bater com a mão, pode usar um bastão para bater; se aumentarmos a altura do balão automaticamente a criança terá de saltar para acertar, terá de envolver melhor o equilíbrio já que seus olhos estão voltados para cima; se diminuirmos a altura do balão a criança pode chutar o balão, enfim, é inúmera as possibilidades.

Pense que a idade da criança é só um detalhe, pois tudo dependerá da forma que for aplicar a atividade; pois o balão pode ser uma bola amarrada e um adolescente chutando, pode ser uma iniciação desportiva trabalhando chute, domínio, cabeceio...

DISPUTA DAS CORES

HABILIDADES: tempo de reação, raciocínio e identificação das cores.

DESCRIÇÃO: uma pessoa de frente para outra, sentados no chão a uma pequena distância; entre eles terá alguns objetos coloridos, pode ser tampinhas, bolinhas, copinhos ou outro similar; uma terceira pessoa irá dar os comandos e falar em voz alta o nome de uma cor, e logo os competidos deverão tocar rapidamente a mão na cor que foi dita; quem pegar primeiro, marcará o ponto.

DESAFIO DAS TAMPINHAS/FUTEBOL DE DEDO

HABILIDADES: coordenação fina, controle motor, estratégias de jogo.
DESCRIÇÃO: usando apenas três tampinhas de garrafa pet (pode ser botões); a criança terá como objetivo conseguir acertar o maior número de vezes por dentro do gol; exemplo: o gol é formado por duas tampinhas paralelas, e a bola é a outra tampinha que ficará de frente para o gol; então usando apenas o dedo indicador, a criança deverá golpear a bola/tampinha fazendo que ela passe por dentro do gol; então sem mover as tampinhas de lugar, ele deverá fazer isso alternando todas as tampinhas o máximo que conseguir; para isso deverá controlar a força e manter sempre as tampinhas próximas.

AMARRAR O CADARÇO

HABILIDADES: trabalho de motricidade fina, amarrar o cadarço.
DESCRIÇÃO: Aproveite este momento com a família para ensinar a criança a amarrar o cadarço; você pode fazer isso de diversas formas; use o próprio tênis da criança, demonstre como faz passo a passo e depois peça que ela tente fazer; use o desenho do tênis no papelão com furos maiores, assim facilita o aprendizado.

PEGA COPO-PASSA COPO E VIRA COPO

HABILIDADES: trabalhar o ritmo e coordenação.
DESCRIÇÃO: uma atividade para realizar em família; o ideal é ter no mínimo 3 pessoas; primeiro todos estarão sentados em volta da mesa ou no chão em círculo; tendo um copo plástico em frente a cada participante; inicia-se a brincadeira com todos a mesmo tempo falando "PEGA COPO", então todos neste momento ao mesmo tempo devem bater uma palma, pegar o copo, dar uma leve erguida e colocar o copo novamente no lugar; depois de uma tempo treinando isso e já todos conseguindo realizar no mesmo ritmo; agora entrará o segundo comando "VIRA COPO", então agora todos deverão bater uma palma, pegar o copo e virar sobre a mesa; então podem treinar por um tempo e depois realizar usar os dois comandos alternados, em algum momento irão falar "pega copo" e em outro momento "vira copo"; depois de um tempo treinando e já estivem uma boa prática, agora iremos colocar o comando "PASSA COPO", em que o participante deverá bater uma palma, pegar o copo e passar para a pessoa que está em seu lado direito. Sempre realizar e treinar um comando por vez e depois experimentarem unir todos eles e alguém poderá dar os comandos alternadamente, enquanto todos realizam os movimentos no mesmo ritmo.

AMARELINHA DAS SENSAÇÕES

HABILIDADES: trabalhar as sensações

DESCRIÇÃO: você precisará marcar o chão com fita adesiva, folhas de papel, EVA, fita adesiva ou outro; então você irá formar um caminho por onde a criança deverá percorrer; mas para isso ela deverá estar com os olhos vendados; então o responsável irá dar os comandos para ela caminhar para frente, para direita ou esquerda; só que estes comandos serão pelo tato, onde o responsável irá tocar na cabeça da criança para ela dar uma passo à frente; irá tocar no ombro direito para ela dar um passo para direita e a frente; e quando tocar no ombro esquerdo, a criança dará um passo para esquerda e para frente.

FÓRMULA 1

HABILIDADES: coordenação fina, controle motor.

DESCRIÇÃO: primeiro você precisará desenhar sua pista de corrida no chão ou sobre a mesa, pode usar fita adesiva ou giz; então os carros de corrida serão tampinhas de garrafa pet; usando somente o dedo indicador ou outro a criança deverá bater na tampinha de forma que ela percorra pela pista sem sair fora das linhas, e caso isso aconteça, ela perde a vez de jogar, dando a vez para o outro corredor que terá direito de avançar duas vezes seguidas; então o jogo é simples e pode ser jogado com vários participantes, basta ter espaço na pista; e você poderá acrescentar outras regras, em que se a tampinha bater na do adversário poderá retornar no início da corrida ou perderá a vez de jogar. Quem passar pela linha de chegada primeiro vence.

Observação. Use sua criatividade, quanto melhor for sua pista, mais motivação e divertida será a brincadeira, então pinte, desenhe a linha de partida e chegada, coloque bandeiras, deixe bem colorida.

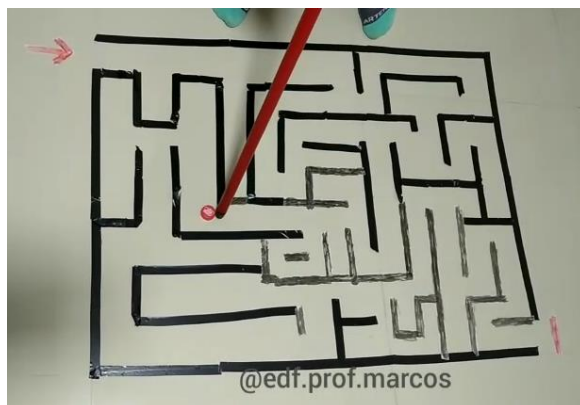
RECOLHENDO TAMPINHAS COM O PÉ

HABILIDADES: trabalhar o equilíbrio e coordenação óculo pedal e fina.

DESCRIÇÃO: uma atividade simples de realizar, basta algumas tampinhas de garrafas pets e um ou mais copos plásticos; então a criança terá o objetivo de apanhar todas as tampinhas e colocar dentro dos copos, e para fazer isso ela deverá estar descalça e usar somente o pé.

LABIRINTO

HABILIDADES: trabalhar a coordenação fina e óculo manual; trabalhar habilidade do hóquei.

DESCRIÇÃO: você irá precisa de giz ou fita adesiva para marcar o chão; desenhe o labirinto da forma que preferir, pode ser pequeno e fácil e depois aumentar o tamanho e as dificuldades; pode também desenhar apenas uma linha com curvas e pedir que a criança use o bastão para fazer a tampinha permanecer em cima da linha. O objetivo é a criança atravessar todo o labirinto, usando apenas uma tampinha e podendo mover essa tampinha apenas com um bastão.

BOLINHA NO BURACO

HABILIDADES: trabalhar a respiração, precisão e coordenação motora fina.

DESCRIÇÃO: usando alguns copinhos plásticos com uma pequena abertura, deixar os copos em disposição em uma extremidade da mesa ou no chão; a criança deverá usar um canudinho para soprar algumas bolinhas, fazendo que elas entrem dentro do buraco feito no copo. **Variação**: realizar o mesmo procedimento, só que a criança irá usar algumas tampinhas de garrafas pets, e deverá bater com o dedo na tampinha, fazendo que ela acerte o buraco no copo. **Adaptação:** você pode utilizar bolinhas de tamanhos diferentes, de tênis de mesa ou bolinha de gude, mas pode ser outra similar; também pode substituir os copos plásticos por potes ou latinhas recicláveis ou outro material similar.

ABRINDO CAMINHO

HABILIDADES: equilíbrio e salto lateral.

DESCRIÇÃO: primeiro você irá desenhar o caminho no chão, e para isso pode usar giz ou fita adesiva; faça o caminho conforme o exemplo: /\/\/\/\ então em cada curva você irá colocar um objeto (bola, ursinho, caixa ou outro similar); a criança deverá saltar usando apenas um pé por cima das linhas marcadas no chão, e sempre que chegar na curva, terá um objeto, então ela deverá segurar o objeto com os pés e saltar para o lado, retirando o objeto do caminho; logo ela retornará no início do caminho novamente e realizar o mesmo procedimento, até que retire todos os objetos do caminho. Depois que realizar a atividade com um pé, realize novamente usando o outro pé.

EQUILÍBRIO 360º

HABILIDADES: equilíbrio dinâmico e lateralidade

DESCRIÇÃO: colocar vários objetos em um círculo (garrafa pet, copos plásticos, cones, potes ou outro similar); ao centro ficará o jogador, que terá como objetivo derrubar todos os objetos usando apenas um pé, e não poderá colocá-lo novamente ao chão antes de derrubar todos os objetos. Realize com um pé e depois troque e faça com o outro para trabalhar os dois lados do corpo.

Variação: faça o mesmo procedimento, podendo derrubar os objetos de costas; e outra forma de realizar é permanecer apenas com um pé no chão e derrubar os objetos com a mão; outra variação ainda, é colocar uma bolinha em cima de cada objeto, e o jogador deverá derrubar apenas a bolinha de cima sem tocar no objeto.

Dica: você pode fazer em diferentes dificuldades; pode aumentar a distância dos objetos, assim como pode diminuir; pode permitir que o jogador derrube um objeto e apoie o pé no chão e depois derrube o próximo e assim por diante...

PEGA A BOLINHA

HABILIDADES: organização espaço-temporal, velocidade de reação.

DESCRIÇÃO: primeiro você irá confeccionar um pêndulo (uma cordinha com uma bolinha amarrada na ponta), para isso você pode adaptar usando uma bolinha de papel e a cordinha você pode fazer de sacolinha de supermercados, basta enrolar a sacolinha de modo que ela fique igual uma corda; em seguida, você irá colocar várias bolinhas em uma cadeira (pode ser tampinha ou outro objeto similar); uma pessoa irá ficar atrás da cadeira segurando o pêndulo e irá girar o pêndulo em movimentos circulares e logo à frente outra pessoa terá de pegar as bolinhas da cadeira sem que o pêndulo esbarre em sua mão; para isso ela deverá estar atenta a orientação espaço-temporal e ter um bom tempo de reação. A velocidade do giro do pêndulo, dependerá das habilidades da criança, então gire de acordo, respeitando as habilidades individuais.

EXERCÍCIOS COM BASTÕES

HABILIDADES: agilidade, salto, coordenação.

DESCRIÇÃO: usando apenas dois bastões dispostos no chão, numa distância de uns 40 cm um do outro.

Exercício 1: correr de frente e voltar de costas por entre os bastões; realizar 10 repetições.

Exercício 2: realizar o mesmo procedimento, só que agora você irá correr lateralmente entre os bastões. (10 repetições)

Exercício 3: passar por cima dos bastões; caminhar de frente, colocando um pé e depois o outro, sem encostar nos bastões. (10 repetições)

Exercício 4: realizar o mesmo procedimento anterior, mas agora deverá passar por cima dos bastões lateralmente, colocando um pé e depois o outro, sem esbarrar. (10 repetições)

Exercício 5: saltar por entre os bastões com os pés juntos; (10 repetições).

Exercício 6: saltar por entre os bastões apenas com o pé direito e depois com o esquerdo.

Exercício 7: afastar os bastões, dando uma maior distância entre eles, e dar um salto em distância, pulando de um bastão por cima do outro. (5 saltos).

Exercício 8: salto em altura: usar uma base para o bastão, e pular por cima o mais alto possível. (5 repetições)

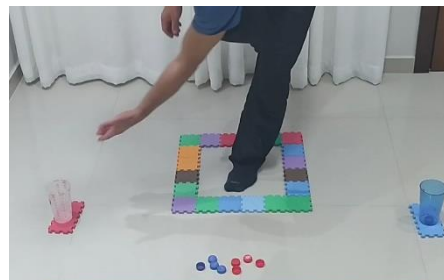
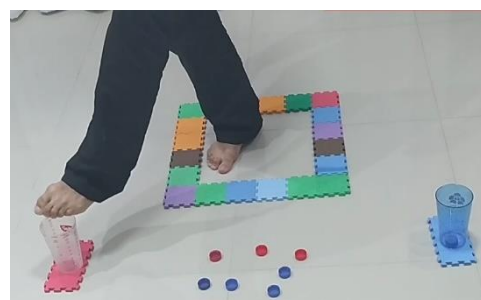
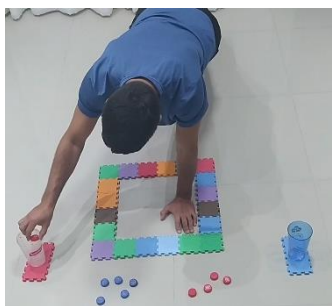
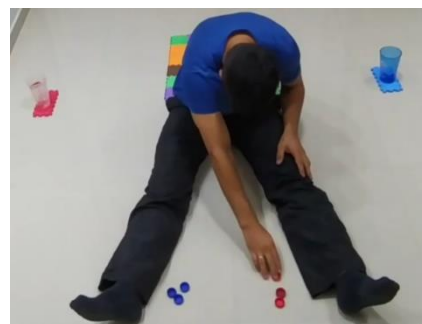
Exercício 9: com os bastões elevados sobre uma base, a criança deverá rastejar por baixo.

CADA TAMPINHA EM SEU LUGAR

HABILIDADES: precisão, equilíbrio estático, força, resistência

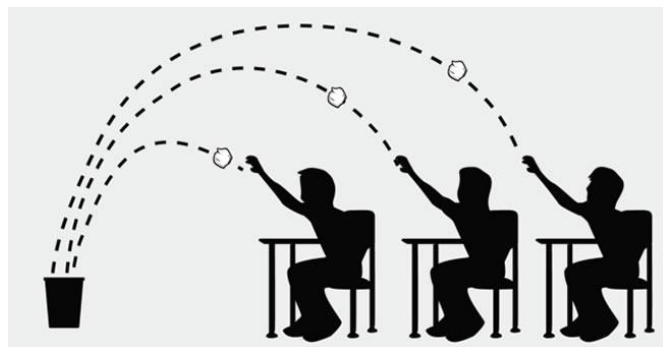
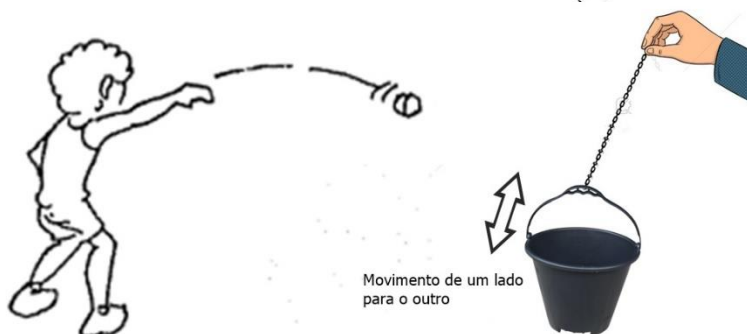
DESCRIÇÃO: alguns exercícios usando apenas tampinhas de garrafa pet e dois copos:

Exercício 1: com as pernas juntas, em pé, sem dobrar os joelhos, deverá abaixar e pegar uma tampinha por vez e colocar no copo de respectiva cor; a cada tampinha colocada, deve se levantar e repetir o movimento antes de pegar a outra tampinha.

Exercício 2: agora estando somente com um dos pés no chão, deverá recolher todas as tampinhas, uma por uma, alternando as mãos, onde a tampinha que pegar com a mão esquerda, deverá jogar no copinho a sua direita e o a qual pegar com o direita, jogará no copo a sua esquerda; pode afastar o copo e seu objetivo será arremessar a tampinha dentro do copo, sem poder sair do lugar.

Exercício 3: realizar o mesmo procedimento, mas agora deverá pegar as tampinhas apenas usando o pé; fazer isso alternando os pés: tampinhas pegas com o pé direito, são colocadas no copinho a sua esquerda e as quais forem pegas com o pé esquerdo, deverá ser colocada no copo a sua direita.

Exercício 4: realizar o mesmo procedimento, mas agora deverá estar na posição de 4 apoios/flexão de braços; pegar uma tampinha por vez e colocar no respectivo copo; primeiro pegará uma tampinha de uma cor e depois de outra, fazendo isso alternadamente.

Exercício 5: realizar a atividade em forma de alongamento; sentado no chão, com as pernas esticadas, as tampinhas estarão logo á frente e deverá pegar uma por vez, esticando o troco para frente e retornando e colocando a tampinha em seu respectivo copo.

Observação: você pode realizar com outros exercícios, basta criar e adaptar.

ACERTE O ALVO:

HABILIDADES: arremesso de precisão, orientação espaço e tempo e lateralidade (trabalhando arremesso com direita e esquerda).

DESCRIÇÃO: usando apenas um balde, (cesto de roupas, bacia ou outro similar) a criança irá arremessar bolinhas de meia (bolinha de papel, bolinhas diversas) tentando acertar o alvo; irá fazer isso iniciando próximo e gradativamente irá aumentar a distância do arremesso. Faça o arremesso da seguinte forma: bolinha próximo da orelha e arremessa com a mão direita e depois com a esquerda. (pode ser usado outros tipos de arremessos).

Variação: Agora você irá realizar o mesmo procedimento, mas o alvo deverá estar se movendo; para isso, amarre uma cordinha na alça do balde, e uma outra pessoa irá movimentar o balde em forma de pêndulo, indo de um lado ao outro e neste momento a criança deverá arremessar, buscando acertar o alvo em movimento. Faça isso em diferentes distâncias, de acordo com as habilidades da criança.

JOGO DO STOP

HABILIDADES: criatividade, conhecimento geral.

DESCRIÇÃO: o tradicional e popular jogo STOP; você só precisará de uma folha de papel e uma caneta para cada participante, lembrando que toda família pode brincar; então desenhe uma tabela com 10 colunas e 10 linhas; na primeira linha e no início de cada coluna você irá descrever:

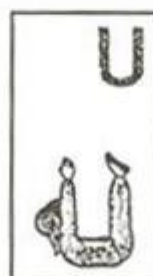
	NOME	LUGAR	ESPORTE	ANIMAL	COR	FRUTA	FILME	TOTAL
1ª LETRA	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	
2ª LETRA	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	
3ª LETRA	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	
4ª LETRA	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	
5ª LETRA	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	PONTOS	

NOME – ESPORTE – CIDADE – PAÍS – OBJETO – ANIMAL – FLOR – COR – FRUTA – FILME (mas você pode modificar os nomes de acordo com seus conhecimentos ou seu objetivo); então alguém inicia falando uma letra qualquer, e todos devem descrever na segunda linha e abaixo de cada nome das colunas, algo relacionado com a letra que foi pedida; exemplo: pediram a letra "A", então devo escrever a baixo do da coluna "NOME" um nome de pessoa que inicia com a letra "A", escrever um esporte que inicia com "A", escrever uma cidade que inicia com "A" e assim por diante... quem terminar primeiro fala "STOP" e todos devem parar de escrever. Ao final cada uma fala o que escreveu, se ninguém fez igual aos demais, então a resposta vale 10 pontos, se caso mais alguém falou o mesmo nome, então cada um marcará 5 pontos; ao final todos devem somar os pontos e ver quem foi o campeão.

ALFABETO CORPORAL

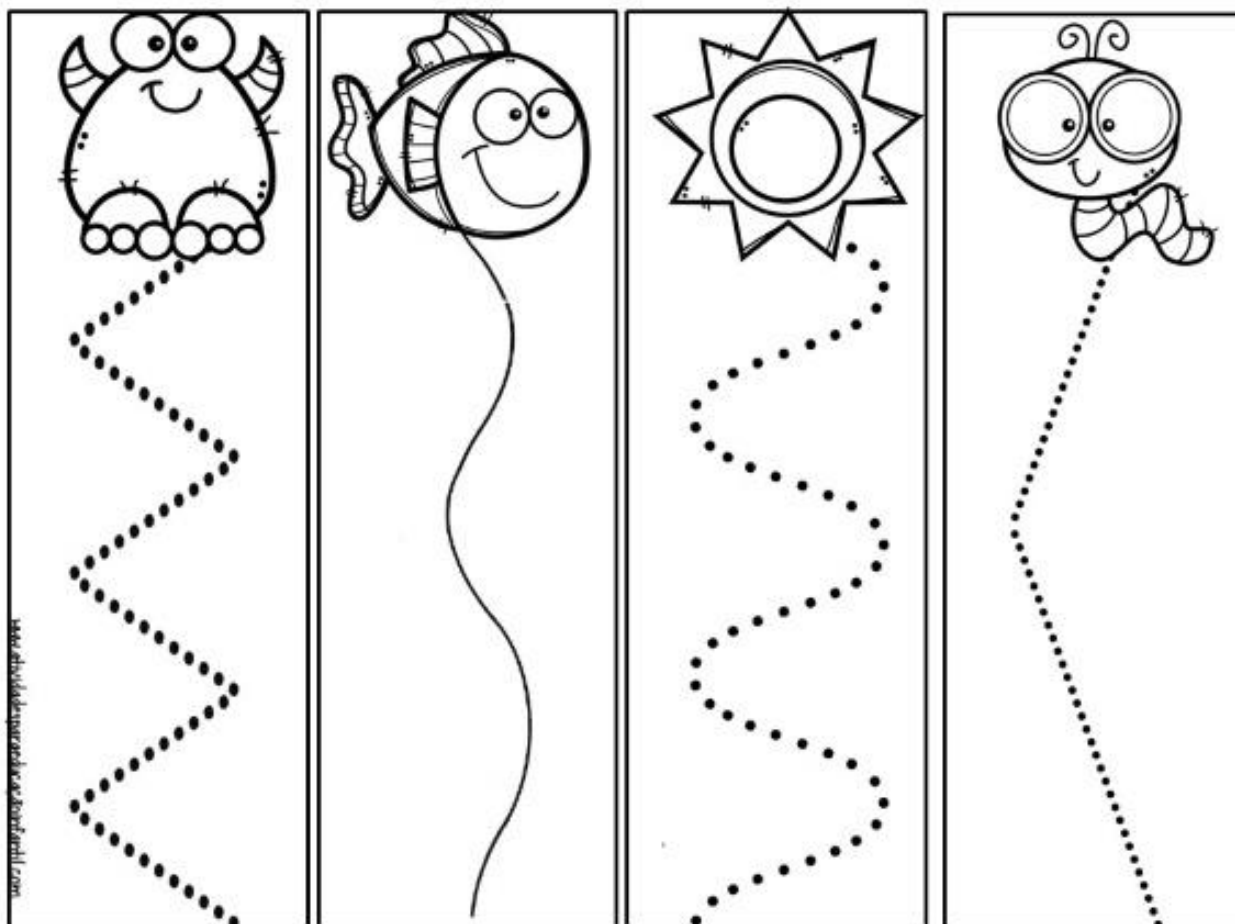
HABILIDADES: trabalhar com as formas do corpo, equilíbrio e criatividade.

DESCRIÇÃO: a criança deverá escrever o seu nome, mas para isso ela deverá usar as diferentes formas do corpo para demonstrar as letras que fazem parte do seu nome; exemplo: de acordo com o "alfabeto corporal" na imagem a baixo, você deve realizar cada movimento de acordo com as letras que possuem em seu nome e registrar isso em fotos e depois podemos unir essas fotos e ver toda a sequência do seu nome, registrado em movimentos corporais.

Observação: se o seu nome for bem curtinho, como "ANA" você pode realizar o seu nome e o seu sobrenome.

ALFABETO
CORPORAL
B
C
D
E
F
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
dejuffrouwzegt.files.wordpress.com
W
X
Y
Z

RECORTANDO

HABILIDADES: trabalhar a coordenação fina.

DESCRIÇÃO: uma atividade simples de recortar, onde a criança deverá usar uma tesoura sem ponta e recortar conforme os pontilhados ou linhas. Em uma folha, você pode fazer a forma que quiser, desenhe e depois peça que a criança recorte e pinte.

TÊNIS DE MESA ADAPTADO – 6º e 7º ano

OBJETO DE CONHECIMENTO: Tênis de mesa (histórico e generalidades, reconhecimento do material, fundamentos – adaptação a bolinha e a raquete, empunhadura, saque, recepção – jogo e noções de regras básicas.

DESCRIÇÃO: Você irá precisar de: uma bandeja de ovos, uma bolinha e uma raquete (pode trocar a bandeja por outro objeto que seja o alvo, pode fazer com outra bolinha que quique e pode usar qualquer pedaço de madeira ou papelão para ser a raquete.

1. Primeiro você irá jogar a bolinha na mesa/chão, que quique uma vez e caia na bandeja.
2. Agora fará o mesmo procedimento anterior, usando a raquete adaptada, em SAQUE.
3. Agora irá apenas realizar a RECEPÇÃO da bolinha, alguém irá jogar a bolinha em sua direção e seu objetivo é pegar a bolinha usando um copo.
4. O mesmo procedimento, usando a raquete para a RECEPÇÃO da bolinha.

5. **JOGUE UM MINI JOGO COM SUA FAMÍLIA.** Lembrando que você poderá jogar na mesa ou no chão; só precisa de uma bolinha, uma rede adaptada (pode ser um cabo de vassoura) e duas raquetes (pode ser um pedaço de madeira, tampa, faça uma com papelão, ou use a própria mão com a palma aberta para rebater a bolinha).

BRINCADEIRAS POPULARES (ATIVIDADE TEÓRICA E PRÁTICA)

HABILIDADES: experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e regional; descrever as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e suas características e a importância desse patrimônio histórico cultural na preservação das diferentes culturas.

DESENVOLVIMENTO:

Atividade 1: copiar o texto no caderno.

O que são brincadeiras populares? Quais delas você conhece?

As brincadeiras populares fazem parte da cultura de uma sociedade e são criadas e passadas de geração para geração. Para a maioria dessas brincadeiras, não são necessários materiais ou espaços específicos, ou seja, podemos brincar em qualquer lugar.

Mesmo com toda tecnologia e informatização, algumas brincadeiras populares conseguem sobreviver ao passar do tempo e ainda fazem a alegria de muita gente; mãe da rua, queimada, cabo de guerra, bola de gude, esconde-esconde, pega-pega, estátua, amarelinha, pular corda, peteca, pião, cabra-cega, pula carniça, corrida com sacos, carrinho de mão, dança das cadeiras, alerta, taco, batata quente e roda cantada são alguns exemplos dessas brincadeiras.

Como o Brasil é um país extenso e sua diversidade é muito grande, a mesma brincadeira pode variar de região para região, tendo nome e até algumas regras diferentes.

Toda brincadeira de correr, em que um participante precisa pegar o outro, envolve capacidades físicas de velocidade e agilidade, trabalhando a mudança de direção e também a tomada de decisão.

Atividade 2: Converse com seus pais/responsáveis e cite quais eram as brincadeiras populares que eles brincavam na infância? e qual é a lembrança que essas brincadeiras proporcionam a eles?

Atividade 3: Escolha uma brincadeira popular que você mais gosta e realize com sua família e registre esse momento com vídeos/fotos.

ATIVIDADE FÍSICA – EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS

HABILIDADES: identificar e definir a diferente de atividade física e exercício físico e os benefícios que sua prática regular nos proporciona.

Atividade 1: COPIAR O TEXTO NO CADERNO

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso. Exemplos: passear com o cachorro, dançar, caminhar, subir escadas, pedalar, nadar, entre outras atividades do dia-a-dia.

Benefícios da atividade física

A prática regular de atividade física é importante para melhorar a qualidade de vida e a disposição para realizar as atividades do dia-a-dia e, por isso, é importante as pessoas de todas as idades praticarem exercício. Os principais benefícios da atividade física são: Combater o excesso de peso; melhora a qualidade do sono; melhorar a auto-estima e promove a sensação de bem-estar; diminuir a depressão; melhorar o desempenho cognitivo; diminuir o estresse e o cansaço; aumenta a disposição; promove o fortalecimento do sistema imune e metabolismo; melhora a força e resistência muscular; fortalece ossos e articulações; melhorar a postura; diminui a dor; diminui o risco de doenças cardiovasculares; melhorar a aparência da pele.

Exercício Físico
O exercício físico é qualquer atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral, e tem o objetivo de alcançar a saúde, habilidades esportivas, preparação física e a recreação.
Benefícios do exercício físico: reforço da musculatura, ossos e do sistema cardiovascular; aperfeiçoamento das habilidades atléticas; perda de peso e/ou a manutenção de alguma parte do corpo; estimulam o sistema imunológico e o metabolismo; ajudam a prevenir doenças (como cardiopatia, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, etc.); ajuda na saúde psicológica, diminuindo a depressão; melhora o sistema respiratório. aumenta a disposição para a realização das atividades diárias.

Exercício físico no combate ao Coronavírus (covid-19)
No momento em que o mundo se depara com um vírus altamente contagioso e agressivo, como o covid-19, muita gente se pergunta sobre como se preparar para enfrentar tantas mudanças na rotina e, se possível, evitar a doença.

Segundo especialistas, praticar atividades físicas pode melhorar a resposta imunológica do corpo humano, sendo que sabemos que o fortalecimento do sistema imunológico proporciona uma resposta mais rápida e eficaz do organismo contra qualquer quadro de infecção; além disso, o período de confinamento pode ser uma oportunidade para que as pessoas repensem seus hábitos alimentares e a relação entre a comida e as defesas do corpo.

Então mesmo estando em confinamento, procure estar preparado (a) para amenizar os efeitos deste vírus, estando com sua imunidade boa, através da prática regular e moderada de exercícios físicos acompanhada de uma alimentação saudável; é claro que devemos respeitar o distanciamento social, e buscar realizar atividades em casa e/ou em ambientes que não possuem aglomeração de pessoas e também tomar todos os cuidados possíveis, evitando tocar em objetos que possivelmente podem estar contaminados e sempre higienizar os aparelhos, objetos e mãos.

Atividade 2: faça algum exercício físico em sua casa. Exemplos: pular corda, correr, ginástica, dança... você pode escolher um ou mais exercícios e realizar para se manter ativo.

JOGO YOTÉ
OBJETO DE CONHECIMENTO: Jogos de tabuleiro
O Yoté é um jogo matemático de confronto entre dois jogadores. De origem africana o tabuleiro é muitas vezes é improvisado; exige dos jogadores um raciocínio rápido e criativo.

Regras: Usa-se um tabuleiro de 30 casas com 24 peças, 12 de cada cor ou tonalidade.

Objetivo: Capturar ou bloquear todas as peças do adversário.

Início da partida: Cada jogador escolhe uma cor e coloca sua reserva de peças fora do tabuleiro.

Os jogadores determinam quem começa (par ou ímpar). Cada jogador, na sua vez, pode colocar uma peça em uma casa vazia da sua escolha, ou mover uma peça já colocada no tabuleiro.

Movimentos: As peças se movimentam de uma casa em direção a uma casa vazia ao lado, no sentido horizontal ou vertical, mas nunca na diagonal.

Captura: A captura ocorre quando uma peça pula por cima da peça do adversário, como no jogo de Damas. A peça que captura deve sair da casa adjacente à peça capturada e chegar, em linha reta, na outra casa adjacente que deve se encontrar vazia.

- Além de retirar a peça capturada, o jogador retira mais uma peça do adversário de sua livre escolha. Assim, para cada captura, o jogador exclui um total de duas peças do adversário.

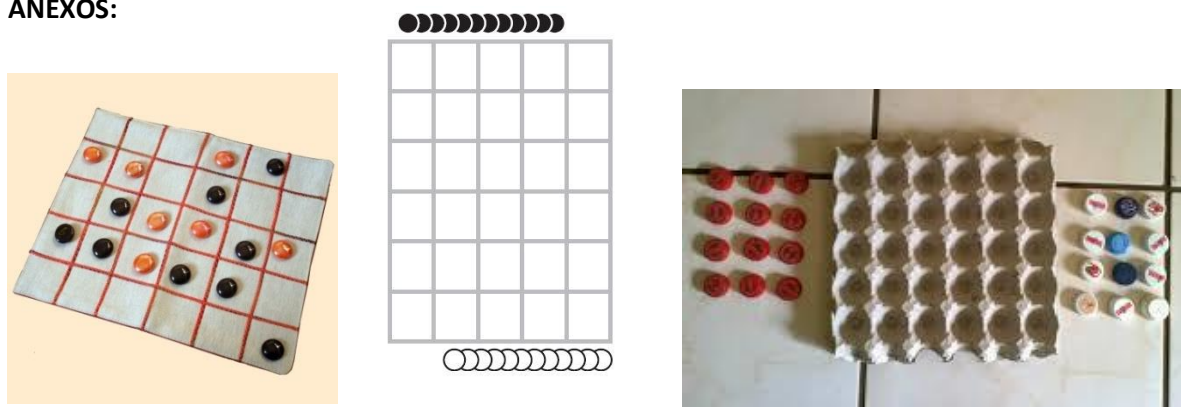
- A captura não é obrigatória. Caso um jogador sofra captura de uma peça e não possua outras sobre o tabuleiro, seu adversário não poderá reivindicar a outra peça a qual teria direito.

Captura múltipla: Um jogador pode capturar várias peças do adversário com a mesma peça, até que não haja mais condições de pular. Durante a captura múltipla é obrigatório, depois de cada captura, retirar a segunda peça antes de prosseguir com outras capturas. É permitido retirar uma peça que lhe dê condição de continuar capturando outras peças.

Final do jogo: O jogo termina quando um dos jogadores ficar sem peças ou com as peças bloqueadas. Quando os jogadores concordam que não há mais nenhuma captura possível, vence aquele que capturou mais peças. Se ambos os jogadores ficarem com 3 ou menos peças no tabuleiro, e não seja mais possível efetuar capturas, o jogo termina empatado.

Atividade: crie seu próprio tabuleiro de jogo Yoté; você só precisa desenhar em um papelão ou folha 30 casinhas quadradas, sendo que tenha 5 na horizontal e 6 na vertical, igual na imagem em anexo abaixo. Depois de feito isso, você usará 12 peças de uma cor representando um jogador e outras 12 peças representando o outro; e agora é só jogar de acordo com as regras. Bom jogo.

Regras no Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=8Brj3to1mH0

ANEXOS:

JOGOS RECREATIVOS X JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS (TEORIA)

HABILIDADES: definir e identificar as diferenças entre recreação e jogo pré-desportivo.

- **<u>Copiar no caderno e responder:</u>**

Jogos recreativos são jogos lúdicos ou jogos populares que têm como objetivo divertir os jogadores. Recreativo é algo que dá prazer ou diverte. Os jogos recreativos têm como objetivo proporcionar recreação aos jogadores. Recreação é um substantivo que indica algo que é próprio para os momentos livres, uma parada no trabalho para descansar e aliviar o estresse. Alguns exemplos de jogos recreativos mais conhecidos são pega-pega, esconde-esconde, pega-bandeira, bambolê, amarelinha, peteca, pipa, corrida com saco, adoletá, carrinho de mão, dança das cadeiras etc. A recreação não envolve a competitividade, e o mais importante não é ganhar, e sim participar e se divertir.

Jogos pré-desportivos são adaptações de esportes tradicionais e recreativos com o intuito de desenvolver habilidades físicas e sociais específicas nos participantes. Normalmente, os jogos pré-desportivos são destinados aos indivíduos que desejam se iniciar numa prática desportiva. No entanto, antes de partir para o esporte, os jogos pré-desportivos servem como um treino dos movimentos básicos necessários para aquela modalidade esportiva. Os jogos pré-

desportivos também são importantes para aprimorar as habilidades sociais dos participantes, incentivando o trabalho em equipe, por exemplo.

Como dito, os jogos pré-desportivos são variações de jogos menores que ajudam a treinar as capacidades motoras, táticas e físicas dos participantes para determinado desporto. Por exemplo, para praticar habilidades de Handebol, os participantes podem jogar "queimada", "jogo dos passes", que trabalharão arremesso, passe, empunhadura, que são habilidades utilizadas na modalidade de Handebol.

Responda:

1 – Com base no texto, o que você entendeu sobre jogos recreativos e pré-desportivos?

2 – Descreva um exemplo de recreação e de jogo pré-desportivo.

3 – Quais os jogos pré-desportivos que você já jogou na escola que mais gostou?

4 – Cite uma atividade recreativa que geralmente você costuma brincar?

5 – Deixe aqui uma sugestão de atividade recreativa que possamos trabalhar quando retornar as aulas presenciais.

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO (TEORIA E PRÁTICA)

HABILIDADES: definir e identificar a importância e benefícios do alongamento e aquecimento durante e depois dos exercícios.

O que é o alongamento?

O alongamento são exercícios físicos que visam à preservação e o aperfeiçoamento do grau de flexibilidade muscular, a prática dele favorece o estiramento das fibras musculares, contribuindo para que o seu comprimento aumente. Isso ocorre devido ao aumento da temperatura dos músculos, quanto mais se alonga um determinado músculo maior será o fluxo da articulação controlada por ele e melhor será a sua flexibilidade. O alongamento é muito importante ser praticado constantemente e sempre depois dos exercícios; é importante ressaltar que se você fez um exercício muito intenso, o alongamento não deve ser feito de imediato, porém tem que ser feito antes que os músculos esfriem.

Quais os benefícios do alongamento?

São inúmeros os benefícios do alongamento, tanto para os atletas como para os sedentários, suas vantagens são: proporciona o bem estar físico e mental do praticante; estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo; reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares; restringe os riscos de disfunções da coluna; melhora a postura; diminui a tensão muscular; ameniza cólicas menstruais em atletas; suaviza a irritabilidade muscular; estimula o cérebro a liberar a serotonina, o hormônio do bem estar; diminui a incidência de cãibras. Porém, o hábito de alongar-se tem que ser constante e adequado para desfrutar dos benefícios citados.

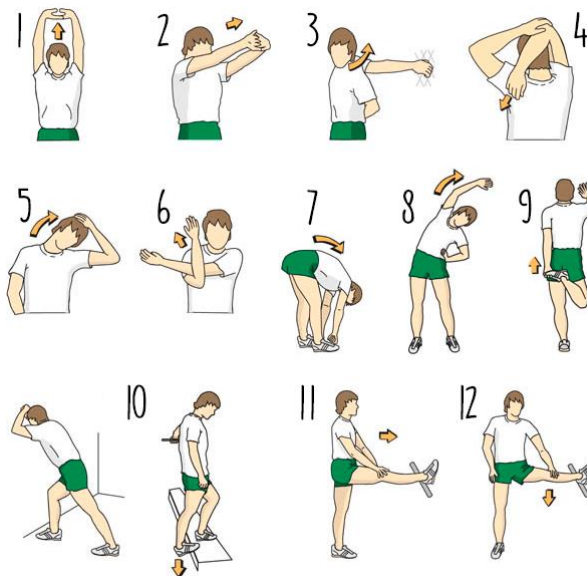
O que é o aquecimento?

O aquecimento é a preparação de uma atividade ou exercício físico, ou seja, é a primeira parte do treinamento, são movimentos de baixa intensidade sem produzir fadiga e que são capazes de elevar a temperatura corporal, favorecendo o aquecimento muscular e corporal. São importantes porque aumentam o desempenho e minimiza lesão muscular.

Quais os benefícios do aquecimento?

Aumento da temperatura muscular; aumento do metabolismo energético; aumento da elasticidade do tecido; diminuição do risco de lesão; aumento da lubrificação das articulações; aumento do fluxo sanguíneo; melhora da função do sistema nervoso e central; evita dores musculares.

Exercício:

Realize um aquecimento com 20 polichinelos e uma corrida no lugar (5 minutos); em seguida realize a sequência de alongamento ao lado com intervalo de 10 segundos cada. **Importante** no alongamento, sempre alongar ambos os lados do corpo, direita/esquerda.

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA (TEORIA) – 8º e 9º ano

OBJETO DE CONHECIMENTO: Identificar os espaços e as práticas corporais de aventura na natureza, descrever e identificar as quais prática na comunidade.

- **Copiar no caderno e responder:**

Os esportes de aventura na natureza são, como o próprio nome diz, executados em ambientes naturais, na natureza, e sob a influência de intempéries naturais, como sol, chuva, vento. São definidos como aqueles que envolvem um nível muito maior de riscos físicos, que podem estar relacionados a velocidade, altura ou outros elementos. É justamente por causa desses riscos que os esportes de aventura são bem mais emocionantes que os esportes comuns, como basquete, corrida, entre outros. Além disso, eles exigem muito mais do corpo e do emocional do indivíduo. Não é qualquer pessoa, em certo sentido, que pode praticar o esporte de aventura. Devido ao alto grau de exigência física e mental, demanda-se um elevado grau de preparo, a fim de que se possa dar conta de toda a atividade. Vemos abaixo alguns exemplos de esportes de aventura que podem ser realizados na natureza:

Trekking: Também conhecido como trilhas, é o esporte de realização de caminhadas pela natureza, adentrando a mata, pisando em pedras, passando por lagos, etc; exigindo um bom preparo físico.

Surfe ou surf - é efetuado na superfície da água deslizando em pé sobre uma prancha , cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados pelo surfista aproveitando a onda que quebra quando se aproxima da praia ou costa.

Canyonismo: Ela se caracteriza pela exploração de um canyon, uma espécie de furna esculpida por um curso d'água. Utiliza-se o rapel para adentrar-se no canyon, passando por cachoeiras e um percurso bem difícil.

Rafting: Um dos mais populares e praticados, o rafting é um esporte de aventura bastante emocionante. Ele consiste na descida de corredeiras dos rios com o uso de um bote inflável. É um esporte que exige muito dos braços, além de muita agilidade. Quanto mais tranquilo o curso, mais força será necessária para mover o bote.

Arvorismo: Consiste na utilização de técnicas para se locomover entre as copas das árvores. São plataformas criadas no alto das árvores, com ajuda de cabos, cordas e suportes de apoio para pés e mãos. Ao final do percurso, muitas vezes a descida é feita com tirolesa.

Escalada: Diz respeito à prática esportiva onde o indivíduo escala montanhas e paredões artificiais de diferentes tamanhos e formas, com a ajuda de cordas, mosquetão e outros acessórios.

Mountain bike: É a velha prática de ciclismo associada a trilhas compostas de terrenos variados.

Acquaride, Alpinismo, Asa-delta, BMX ou Bicicross, Bungee jumping, Parkour, Skate, Snowboard, entre outras...

Responda:

1 – Já conhecia algum destes esportes de aventura na natureza? Qual deles ?

2 – Qual destes esportes você mais se identifica? Já praticou ou pratica algum?

3 – Cite algum esporte praticado na natureza que não foi mencionado no texto.

TÊNIS DE CAMPO

OBJETO DE CONHECIMENTO: histórico e generalidade; reconhecimento do material, fundamentos, regras básicas e jogo.
Atividade 1: copie as regras em seu caderno

Considerado por muitos um esporte da elite, o Tênis tem se popularizado pelo país e já existem projetos para ensinar o esporte para crianças carentes. O Brasil já teve grandes tenistas como Maria Esther Bueno e Gustavo Kuerten, o Guga. O esporte, além de uma atividade física saudável, ensina disciplina, respeito, paciência, agilidade e estratégias de jogo.

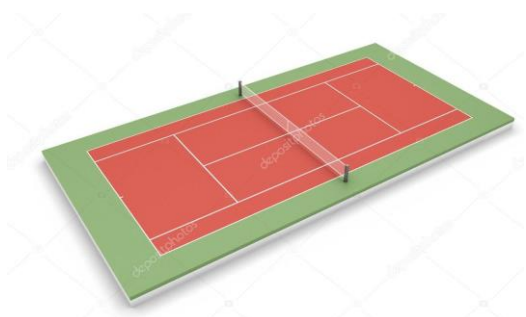
Regras básicas para escola

- Jogo simples: 1x1
- Jogo em duplas: 2x2
- O objetivo é rebater a bola para o campo adversário e ele não consiga devolver, sendo que a bola deva quicar dentro das linhas da quadra; o jogador pode optar em deixar ou não a bola quicar em sua quadra antes de devolver ao adversário.
- A pontuação se divide em GAMES e SETS;
- O GAME é composto por pontos (15, 30, 40 = game) quem fizer primeiro ganha um GAME;

- E o SET é o conjunto de GAMES (1-2-3-4-5-6 = set) quem fizer 6 games primeiro com a diferença de 2 games de vantagem, ganha 1 set;
- Uma partida é realizada na melhor de 3 sets.

ATIVIDADE 2: crie um mini tênis aí em sua casa; você pode adaptar a rede, a bolinha e a raquete; use sua criatividade e lembre que a intenção aqui é vivenciar o jogo de forma lúdica e entender suas regras básicas, então faça de acordo com sua realidade.

- **Sugestão:** faça em cima da mesa como um "tênis de mesa" só que usando as regras do tênis de campo;
- no pátio de sua casa ou até mesmo em um espaço pequeno da sala, cozinha ou quarto.
- A bolinha você pode usar do tênis ou ping pong, também pode usar uma maior.
- Faça sua raquete de madeira, papelão ou use as próprias mãos par rebater a bola.

Vídeo Youtube para entender as regras: https://youtu.be/5ctT5lQ3_-8

Quadra de Tênis

ESPORTES (TEORIA) (8º e 9 anos)
HABILIDADES: reconhecer a definição de Esporte e sua classificação.

- **Copiar o texto no caderno e responder:**

O esporte é um fenômeno social que está extremamente difundido nas mídias e assim, mobiliza muitas pessoas, movimenta economias nacionais e internacionais, envolvendo instituições públicas e privadas. Agrega ao consumidor e à sociedade diversos valores, como o cuidado consigo mesmo.

O esporte é uma prática corporal integrante da cultura corporal de movimento, suas modalidades são caracterizadas por competição, regras universais e federações e confederações que organizam a prática esportiva nos níveis regional, estadual, federal e mundial. Existem inúmeras modalidades esportivas que podem ser classificadas de maneiras diferentes, dependendo da sua finalidade e intenção.

As modalidades esportivas podem ser classificadas de acordo com a lógica interna que está relacionada à organização estrutural do jogo em si, à prática que envolve os gestos motores, a relação com o adversário, entre outras.

A divisão entre esportes coletivos e individuais consideram as relações de colaboração. Nos esportes coletivos é necessária a colaboração de todos os companheiros de equipe para que seja possível certo nível de desempenho dentro da competição, como, por exemplo, o

futsal, o vôlei, o beisebol, entre outros. Já nos esportes individuais, o atleta compete sozinho e seu desempenho só depende de si.

No esporte sempre haverá disputas entre adversários, as relações de oposição configuram a maneira como será essa disputa, divididas em duas categorias: a primeira é a relação com interação entre adversários, essa relação é definida dessa maneira porque as ações de um adversário interferem diretamente nas ações do outro, havendo ou não contato físico; a segunda categoria é a de relação sem interação entre adversários, nessa relação não há interferência da ação de um adversário sobre a ação de outro.

Responda:

1 – O que você entende como esporte?

2 – Você pratica algum Esporte? qual?

3 – Você prefere o esporte de forma coletiva ou individual? por quê?

4 – Cite as modalidades esportivas que você conheceu ou pratica na escola.

5 – Cite alguma modalidade esportiva que gostaria de conhecer ou praticar na escola.

CLASSIFICAÇÃO DOS ESPORTES (TEORIA) (8º e 9º anos)

HABILIDADES: reconhecer a definição de Esportes e sua classificação.

- **Copiar o texto no caderno e responder:**

Para compreender os tipos de esporte é importante saber identificar dentro de cada modalidade o que é necessário para efetivar a vitória. A partir disso, foram agrupados sete tipos diferentes de esportes, três dentro do conjunto de esportes sem interação e quatro dentro do conjunto de esportes com interação de adversário. Os que não possuem interação com adversário são: Esportes de marca, Esportes técnico-combinatórios e Esportes de precisão; já os que possuem a interação com adversário são: Esportes de combate, Esportes de campo e taco, Esportes com rede divisória ou parede de rebote e os Esportes de invasão.

Neste momento iremos apenas abordar e definir 3 destes esportes:

Esportes de marca: são os esportes que consideram a comparação entre o alcance de índices, que podem ser mensurados com metros, segundos, quilos etc. Uma característica marcante desses esportes é a quebra de recordes. **Exemplos:** todas as provas do atletismo, patinação de velocidade, remo, ciclismo, levantamento de peso, natação etc.

Esportes de campo e taco: são os esportes nos quais a estratégia de jogo para pontuar requer o ato de rebater a bola o mais longe possível e tentar percorrer no campo a maior quantidade de bases. Nessas modalidades, os times alternam entre ataque e defesa e, no início do jogo, o time que está defendendo sempre começa com a posse da bola para que a dinâmica do jogo seja possível. **Exemplo:** beisebol, brännboll, críquete, lapta, pesapallo, rounders, softbol.

Esportes com rede divisória ou parede de rebote: são as modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola ou objeto de mesma função para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede, dificultando interceptação da defesa do adversário para que a bola ou o objeto toque o chão e o ponto seja computado.

Exemplos: voleibol, vôlei de praia, tênis, badminton, pádel, peteca, sepaktakraw, ringo, ringtennis. E como exemplos de esportes com parede de rebote, a pelota basca, raquetebol, squash etc.

Responda:

1 – Qual classificação você mais se identificou? Por quê?

2 – Cite um esporte de marca que você já tenha praticado.

3 – Cite um esporte de campo e taco que você já conhece ou pratica.

4 – Cite um esporte com rede ou parede de rebote que conhece ou pratica.

5 - De todas essas modalidades esportivas, qual delas você tem interesse em conhecer nas aulas de Educação Física?

IMC – ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (ensino médio/adolescentes)

HABILIDADES: conhecer a importância de acompanhar o IMC e realizar o cálculo.

Copiar o texto no caderno e responder:

IMC é a sigla para **Índice de Massa Corporal** que serve para avaliar o peso do indivíduo em relação à sua altura e assim indicar se está dentro do peso ideal, acima ou abaixo do peso desejado.

Estar dentro do peso certo é importante porque estar acima ou abaixo peso influencia na saúde, aumentando o risco de doenças como desnutrição quando se está abaixo do peso, e AVC e infarto, quando se está acima do peso. Assim, é comum os profissionais de saúde avaliarem o peso da pessoa nas consultas de rotina para verificar a possibilidade de doenças que a pessoa pode estar pré-disposta. É essencial acrescentar que o IMC é apenas um dos fatores que contribui para o perfil de risco de doença de um indivíduo, porque o peso é apenas um dos fatores que influenciam a saúde. Outros fatores de risco que também deverá ter em conta são por exemplo: costumes alimentares, valor de colesterol e nível de atividade física.

Existem algumas limitações deste índice: Os resultados são válidos apenas para adultos; Os atletas e pessoas com elevada massa muscular apresentam um IMC mais elevado pela massa muscular, que é mais pesada que a massa gorda, desta forma duas pessoas podem ter o mesmo IMC, mas uma quantidade diferente de gordura corporal. **Exemplo:** Um fisiculturista com uma elevada massa muscular pode ter o mesmo IMC que uma pessoa que tem uma elevada quantidade de massa gorda; isto acontece porque o IMC é calculado somente com o peso e a altura; estes homens têm o mesmo peso e a mesma altura mas apresentam uma percentagem de gordura corporal diferente.

Então devemos ter em conta que de acordo com as categorias de peso, qualquer pessoa que tenha um IMC acima de 25 deve ser classificada como tendo "excesso de peso", o que pode não significar que tenha excesso de gordura corporal.

Para calcular IMC, você utiliza a seguinte fórmula: IMC = peso em kg ÷ (altura em metros x altura em metros). Por exemplo, uma pessoa com 1,70 m de altura e 65 kg, possui IMC de:

IMC = 65 ÷ (1,70 x 1,70) = 65 ÷ 2,89 = 22,5 (peso normal).

Responda: De acordo com seu peso e altura, calcule o seu IMC e identifique qual é sua classificação de acordo com a tabela ao lado.

CATEGORIAS

IMC	Classificação
17,0	MUITO ABAIXO DO PESO
17,0 – 18,49	ABAIXO DO PESO
18,5- 24,99	Normal
25 - 29.99	ACIMA DO PESO
30 – 34,99	Obesidade GRAU 1
35 – 39,99	OBESIDADE GRAU 2 (SEVERA)
>40	OBESIDADE MÓRBIDA

JOGO COOPERATIVO X JOGO COMPETITIVO (TEORIA)

HABILIDADES: definir as diferenças entre jogo cooperativo e competitivo e identificar a sua preferência.

Jogos cooperativos são dinâmicas de grupo que têm por objetivo despertar a consciência de cooperação e ajuda entre as pessoas. No jogo cooperativo considera-se o outro como um parceiro e não como adversário. Sendo assim, faz com que a pessoa aprenda a se colocar no lugar do outro, e não priorizar apenas o seu lado. O jogo cooperativo também ajuda as pessoas a se libertarem da competição; ensinando a importância do trabalho em equipe, resolução de problemas; seu objetivo maior é a participação de todos por uma meta em comum, sem qualquer tipo de agressão, trabalhando em prol do grupo.

Jogos Competitivos têm como principal finalidade estimular a competição entre os participantes. Um dos problemas dos jogos competitivos é que quando colocam os indivíduos em situação de rivalidade, sua aceitação é muito relacionada com o fato de ganhar ou perder, provocando assim alto nível de angústia e agressividade. Porém é importante criar uma face educativa, para ensinar crianças e adolescentes que perder ou ganhar não é o que importa, mas sim fazer com que todos trabalhem por um objetivo em comum.

Responda:

1 - Com suas palavras, o que você entendeu sobre cooperação e competição?

2 - Com base no texto e seu conhecimento, cite 3 diferenças entre jogos cooperativos e competitivos.

3 - Descreva um exemplo de jogo cooperativo e um exemplo de jogo competitivo.
4 – Qual estilo de jogo você mais se identifica, cooperativo ou competitivo? Por quê?
5 – Como você pode cooperar com as pessoas em seu dia a dia?

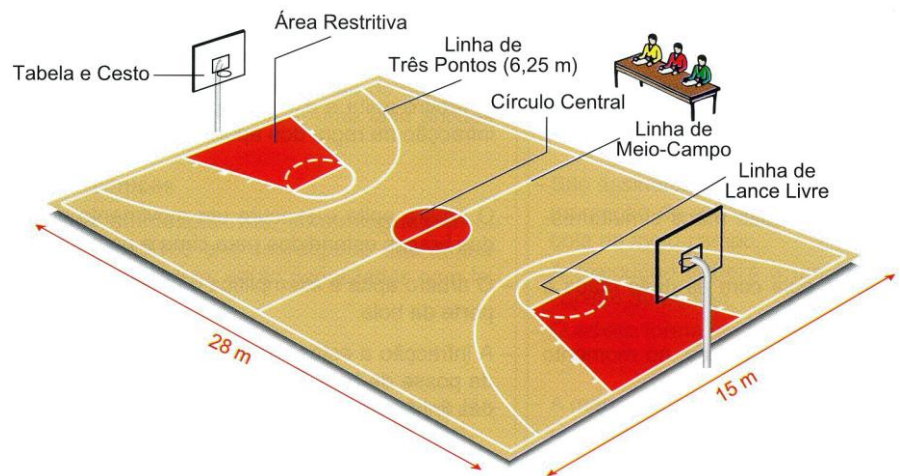
ESPORTES – BASQUETEBOL (6º e 7º anos)

Unidade temática: esportes
Objeto de conhecimento: Basquetebol (noções de regras básicas)
Habilidades: conhecer as regras básicas do Esporte de invasão: Basquetebol

Regras básicas do Basquetebol

Objetivo: marcar mais pontos que o adversário ao arremessar uma bola dentro de uma cesta.
As substituições podem ser feitas a cada intervalo de jogo.
A quadra possui 28 metros de comprimento por 15 metros de largura.
Cada partida dura 40 minutos, dividida em 4 tempos de 10 min; em caso de empate, são permitidas prorrogações por mais 5 min até que tenha um vencedor.
Jogam duas equipes com 5 jogadores cada e 7 reservas.
O jogo começa quando o árbitro lança a bola para cima; os jogadores podem começar a disputar a bola a partir do momento que ela atingir o ponto mais alto.
Proibido dois dribles consecutivos: depois que o jogador começar a realizar o drible, ele não poderá pará-lo e recomeçá-lo, pois cometerá a infração de 2 dribles.
Lance livre: quando ocorre uma falta, o jogador que sofreu faz 2 arremessos livres.
Faltas individuais: Um jogador pode cometer no máximo 5 faltas, depois disso ele será eliminado da partida.
Faltas por equipe: após a 4ª falta dentro de um período, todas as faltas serão cobradas como lance livre.
A partida é supervisionada por três árbitros.
Mão na bola: é proibido caminhar com a bola em mãos por mais de 2 passos; deslocamentos maiores só podem ser feitos com a bola quicando continuadamente.
Cesta de dentro da linha dos 6,25 m: vale a 2 pontos
Cesta atrás da linha de 3 pontos: vale 3 pontos
Cesta de lance livre: vale 1 ponto
Regra dos 3 segundos: o jogador não pode ficar mais do que 3 segundos dentro do garrafão (área restritiva) sem a bola.
Regra dos 5 segundos: 5 segundos para quicar, arremessar ou passar a bola.
Regra dos 8 segundos: para a equipe levar a bola até o campo adversário.

Regra dos 24 segundos: a equipe tem até 24 segundos para lançar uma bola na cesta.

Atividade: desenhe a quadra de Basquetebol em seu caderno, conforme imagem abaixo.

BASQUETEBOL – ARREMESSO (6º e 7º anos)

Unidade temática: esportes
Objeto de conhecimento: Basquetebol (arremesso e recepção)
Habilidades: Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes e esporte adaptado não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

Descrição: usando uma bola qualquer (basquetebol, vôlei, futebol, bola de Tênis, bola de papel, bola de meia ou outra similar); você irá arremessar a bola dentro de um alvo suspenso ou no chão (pode ser um balde, uma caixa de papelão ou outra coisa similar); uma sugestão é alguém segurar o balde próximo a parede e você irá arremessar primeiro com uma mão e depois com as duas.

- Arremesse a bola para cima, fazendo com ela faça uma curva no ar e caia dentro do balde;
- depois experimente tabelar com a parede, fazendo com que a bola bata na parede e caia dentro do balde.
- Marque 3 distâncias diferentes de arremessos, onde o mais próximo vale 2 pontos; marque um ponto fixo para ser o arremesso de falta, que vale 1 ponto cada acerto e o arremesso mais distante será o de 3 pontos.
- Experimente arremessar em diferentes posições, de frente e diagonais.
- Toda vez que a bola bater na parede e voltar, você irá realizar a recepção.

Observação: se você tiver uma forma de fixar uma tabela improvisada é melhor, também pode pendurar o balde preso, mas vai da sua realidade.

FUNDAMENTOS DO BASQUETEBOL (6º e 7º ano)

OBJETO DE CONHECIMENTO: Basquetebol (fundamentos: passe, drible, arremesso, lance livre e rebote).

HABILIDADES: Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes e esporte adaptado não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

Os principais fundamentos do Basquete são: passe, drible, arremesso, lance-livre e rebote.

Passe: é o ato de passar a bola para um companheiro de equipe, podendo ser passe de peito, quicado, gancho e ombro.

Drible: é o ato de quicar a bola no chão, com objetivo de progredir ou proteger a bola e encontrar uma forma passar pelo marcador.

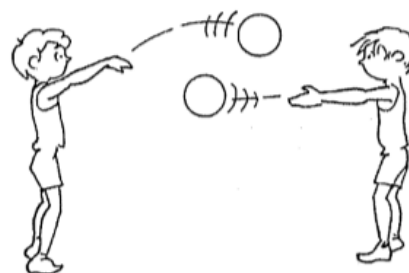
Arremesso: é o ato de arremessar a bola em direção a cesta; podendo ser realizado de bandeja, com uma das mãos, jump com drible e parado e gancho.

Lance livre: É igual ao arremesso com uma das mãos, efetuado da linha do lance-livre, sem marcação e tendo cinco segundos para a execução.

Rebote: Partindo da posição de guarda, o jogador da defesa procura através de um trabalho de pernas evitar que o adversário tome a sua frente para o rebote.

Atividade prática: em duplas; usando duas bolas qualquer, pode ser de papel, meia ou outra similar; irão passar a bola um para o outro, de modo que ambos lancem a bola ao mesmo tempo e realizem a empunhadura; no caso, se for uma bola com possibilidades de quicar, você pode experimentar realizar o passe quicado, fazendo o mesmo procedimento.

- Se você não tiver ninguém para jogar com você, então jogue a bola contra a parede e realize a recepção de forma como se alguém tivesse passado a bola para você.

Observação: Pode ser qualquer tamanho de bola, o importante é você identificar os fundamentos básicos da modalidade.

GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (8º e 9º ano)

- **Copiar o texto no caderno e realizar o exercício.**

Conteúdo: Ginástica
Objeto de conhecimento: Ginástica de condicionamento físico: manutenção do corpo, a interação social e a promoção da qualidade de vida.
Habilidades: Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

Ginástica de condicionamento físico:

Ginástica de condicionamento físico é a prática indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho, executada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando frequência, intensidade e duração adequadas. Tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal ou do atleta.

A palavra "condicionamento" – pode se referir a vários tipos diferentes de exercício. O condicionamento corporal refere-se a exercícios que aumentam sua força, velocidade, resistência ou qualquer outro atributo físico.

Realizar atividades físicas, especialmente os exercícios incorporados na ginástica de condicionamento físico, é de extrema importância para manter um organismo saudável e maior qualidade de vida.

Realize os exercícios de ginástica de condicionamento físico abaixo e marque em seu caderno o tempo que conseguiu permanecer em cada um deles.

GINÁSTICA CONTEMPORÂNEA

Conteúdo: Ginástica

Objeto de conhecimento: Ginástica contemporânea: manutenção do corpo, a interação social e a promoção da qualidade de vida.

Ginástica contemporânea: A ginástica contemporânea foi construída a partir de determinados modelos, especialmente os métodos ginásticos europeus do século XIX. A partir do século XX, o caráter competitivo passou a ser sua característica marcante.

Além da competição a ginástica ganhou com o tempo a finalidade estética, especialmente a partir das décadas de 1980 e 1990, com o surgimento em massa de academias de ginástica que a cada ano inventam um modelo novo da prática da ginástica: GINÁSTICA AERÓBICA: É um tipo de treinamento aeróbico que utiliza grande variedade de movimentos dos membros inferiores e membros superiores repetidos, provocando, constantemente, uma sobrecarga no sistema cardiovascular. GINÁSTICA LOCALIZADA: Uma das mais tradicionais formas de fazer exercícios físicos é a ginástica localizada, onde os exercícios são priorizando séries para cada segmento muscular. AEROBOXE: é a mistura de ginástica com os movimentos do boxe; e o ALONGAMENTO.

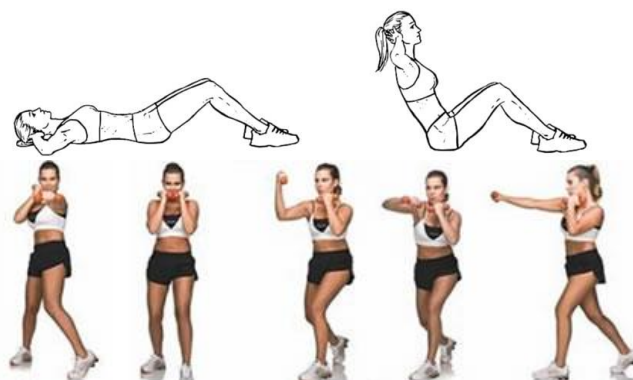
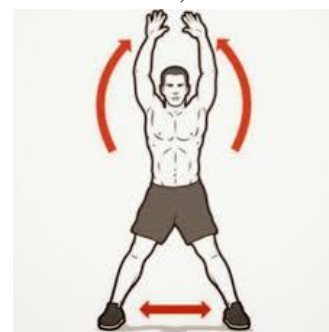
Sugestão de atividade prática: (NÃO PRECISA COPIAR)

1º realize 20 polichinelos (ginástica aeróbica)

2º realize 20 abdominais; 2 vezes com intervalo de 2 minutos (ginástica localizada).

3º escolha uma música de sua preferência e realize uma vivência de aeroboxe; se movimente, esquive, faça movimentos de soco, chute, cotovelada no ar.

4º Alongue os membros superiores e inferiores.

Realize as atividades com calma, deixe tudo registrado no caderno para posteriormente ser avaliado.

Futsal

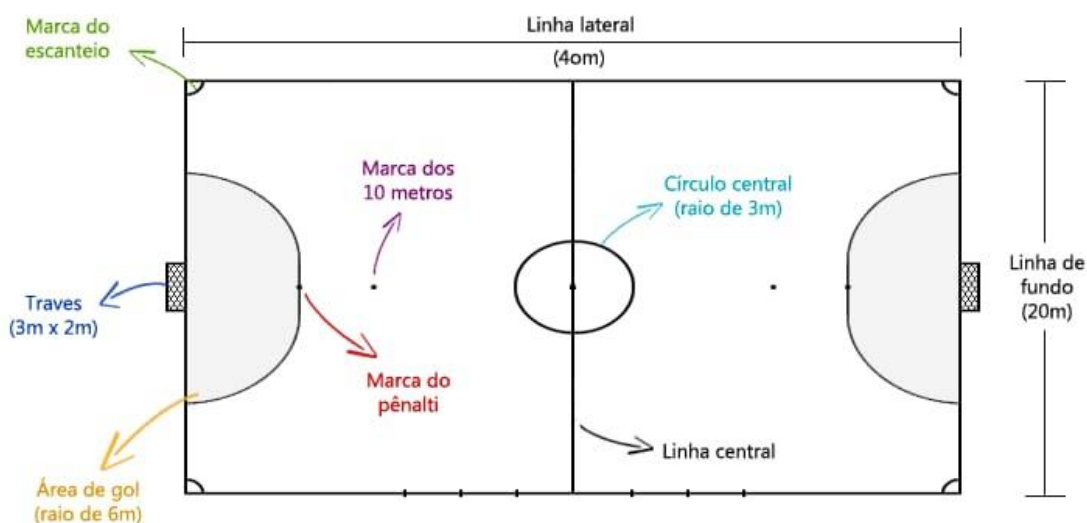
Conteúdo: Futsal (6º até 7º ano)
Objeto de conhecimento: Futsal (histórico, generalidades e conhecimento da quadra).

Copiar o texto e desenhar a quadra no caderno.

O Futsal, também conhecido como Futebol de Salão, é uma modalidade esportiva que foi adaptada do futebol de campo para as quadras, na década de 1930. O futsal é muito praticado no Brasil, fazendo parte de uma das principais atividades esportivas das aulas de Educação Física nas escolas de todo país.

História do Futsal

O Futsal foi criado na cidade de Montevidéu (Uruguai) no ano de 1933. O criador foi o professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Montevidéu, Juan Carlos Ceriani Gravier. Este professor batizou o esporte como Indoor-Foot-Ball. Logo depois de ser inventado, o futsal chegou ao Brasil em 1935. Aqui, ele passou a ser chamado de futebol de salão.

Atividade: desenhe em seu caderno a quadra de Futsal, de acordo com as marcações abaixo: linha lateral, linha de fundo, marca do escanteio, círculo e linha central, marca do pênalti, marca dos 10 metros (tiro livre),

Futsal

Conteúdo: Futsal (8º até 9º anos)
Objeto de conhecimento: jogadas de cobranças de faltas, goleiro (ação e posicionamento/ goleiro linha); tiro livre; regras disciplinares e complementares (cartões e punições).

- **Copiar o texto abaixo no caderno**

Jogadas de cobrança de faltas: é quando ocorre uma falta e os jogadores possuem uma jogada ensaiada, onde tentam enganar o adversário e facilitar o gol.

Goleiro: responsável por defender seu gol contra os ataques adversários. É o único jogador que pode utilizar as mãos e braços para tocar a bola sem cometer uma falta, desde que esteja dentro de sua área. Quando o goleiro avança para auxiliar no ataque, é considerado como "goleiro linha", podendo sempre jogar na quadra adversária.

FALTAS TÉCNICAS: são as que geram tiros livres diretos, ou seja, que podem ser cobrados diretamente na direção do gol adversário, sendo que o adversário pode montar a barreira. Exemplos: atingir, empurrar, segurar o adversário, dar pontapé, dar carrinho entre outras.

FALTAS PESSOAIS: quando o jogador impede o andamento normal da partida geram tiros livres indiretos ao adversário; tendo a cobrança da falta em dois toques na bola. Ocorrem quando: O jogador leva mais que quatro segundos para cobrar um escanteio ou lateral; O goleiro leva mais que quatro segundos para cobrar um tiro de meta ou recolocar a bola em jogo; O goleiro pega a bola com as mãos após esta ter sido recuada por um companheiro de time, entre outras.

Tiro livre de 10 metros: quando a equipe acumula 5 faltas pessoais e/ou técnicas por período. A partir da 6ª infração, o adversário recebe o direito a um tiro livre direto e sem barreira na marca de 10 metros.

Cartão amarelo: quando o jogador comete uma falta por indisciplina, ele recebe um cartão amarelo, que tem a função de adverti-lo.

Cartão vermelho: caso o jogador acumule dois cartões amarelos ou receba diretamente o cartão vermelho, ele será expulso da partida e sua equipe permanecerá desfalcada de um atleta em quadra durante dois minutos. Após o tempo decorrido, poderá colocar um substituto em quadra. Caso o adversário marque um gol, o time poderá colocar o substituto na partida antes que os dois minutos sejam cumpridos.

Material para conhecimento de atualização de regras na modalidade de esporte de invasão: Futsal

15 alterações feitas pela FIFA no Futsal (valendo a partir de 1º de junho de 2020)

1. Disputa de pênaltis: agora serão cinco cobranças (não mais três);
2. O sinal do cronometrista agora termina a partida, não o apito do árbitro;
3. O tiro livre direto para a 6ª falta acumulada será dado mesmo se o tempo estiver quase terminando;
4. Na saída de bola, o cobrador não precisa estar mais na sua metade de quadra; a bola está em jogo quando chutada de qualquer maneira; o gol pode ser marcado no pontapé inicial (mas não vale o gol contra);
5. No desempate por pênaltis, o time com mais jogadores pode reduzir o número de jogadores para ficar na mesma quantidade do seu adversário;
6. Mão na bola: Não é apenas uma falta tocar fisicamente a bola, mas também é uma falta mover a mão ou o braço propositalmente em direção à bola;
7. Cartão vermelho para o jogador que, em qualquer lugar da quadra, "negar uma oportunidade óbvia de marcar gols" ao adversário de forma proposital;
8. Um jogador que negar uma oportunidade de marcar gol ao adversário na sua própria área pode escapar com apenas um cartão amarelo se for comprovado uma tentativa de jogar a bola;
9. Tiro livre indireto por falta cometida fora da quadra (ambos os jogadores fora da quadra);
10. Pênalti: Goleiro deve ter pelo menos parte de um pé tocando ou alinhado com a linha de gol;
11. Pênalti: cartão amarelo ao adversário que obstrui o cobrador, mesmo que esse adversário respeite a distância mínima de 5m;
12. Regra de 4 segundos para o recomeço do jogo: A contagem começa quando o cobrador da equipe estiver pronto para colocar a bola em jogo ou o árbitro sinalizar que a equipe está pronta;
13. Saída de bola: Os jogadores agora podem receber a bola do goleiro dentro da sua área;
14. Saída de bola: Se o goleiro lançar a bola direto para a quadra do adversário será marcado um tiro livre indireto e será cobrado do local onde a bola passou a linha. Essa alteração só estará em vigor nas categorias de base do futsal, e mesmo assim, as federações nacionais poderão decidir sobre o seu uso ou não;
15. Durante a partida, no máximo cinco substitutos podem se aquecer ao mesmo tempo no banco de reservas.

Responda: qual das mudanças que mais te surpreendeu, ou que não gostou?